



UNIVERSIDAD OPARIN S.C.

CLAVE DE INCORPORACIÓN UNAM 8794

PLAN 09 AÑO 04

**PROPUESTA DE TALLER TEÓRICO VIVENCIAL
BASADO EN LA LOGOTERAPIA DE VÍCTOR FRANKL,
PARA CONTRIBUIR AL AFRONTAMIENTO DEL SÍNDROME DEL NIDO
VACÍO, EN MUJERES AMAS DE CASA DE EDAD ADULTA INTERMEDIA**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

LUZ MARÍA NÚÑEZ RUANO

ECATEPEC, EDO. DE MÉXICO, 2011.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



UNIVERSIDAD OPARIN S.C.

CLAVE UNAM 8794

AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN DE TESIS

**DRA. MARGARITA VELÁZQUEZ GUTIÉRREZ
DIRECTORA GENERAL DE INCORPORACIÓN
Y REVALIDACIÓN DE ESTUDIOS**

**UNAM
PRESENTE**

Me permito informar a usted que **el trabajo escrito:** "Propuesta de taller teórico vivencial basado en la logoterapia de Victor Frankl para contribuir al afrontamiento del síndrome del nido vacío, en mujeres amas de casa de edad adulta intermedia".

Elaborado por:

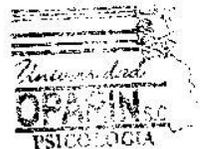
<u>Núñez</u>	<u>Ruano</u>	<u>Luz María</u>	<u>405541331</u>
Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombre	Núm. de cuenta

Alumno (s) de la carrera de: Psicología

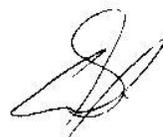
Reúne(n) los requisitos académicos para su impresión.

Mayo de 2011


Lic. Alejandra Rodríguez Díaz
Nombre y firma del
Asesor de la Tesis



Sello de la
Institución


Lic. Francisca Sánchez Carmona
Nombre y firma del
Director Técnico de la carrera

A MIS PADRES, HERMANOS, AMIGOS Y PROFESIONALES:

No es fácil llegar, se necesita ahínco, lucha y deseo, pero sobre todo apoyo como el que he recibido durante este tiempo. He llegado al final de este camino y en mi han quedado huellas profundas de este recorrido.

Gracias a mis padres, quienes sin escatimar esfuerzo alguno sacrificaron gran parte de su vida para educarme. Son Madre tu mirada y tu aliento. Son Padre tu trabajo y esfuerzo. Son Maestros tus palabras y sabios consejos. Pues sabiendo que jamás encontraré la forma de agradecer su constante apoyo y confianza, sólo espero que comprendan que mis ideales, esfuerzos y logros han sido también suyos e inspirados en ustedes.

Gracias por ayudarme cada día a cruzar con firmeza el camino de la superación. Porque gracias a su cariño, guía y apoyo he logrado terminar mis estudios profesionales que constituyen el legado más grande que pudiera recibir.

A MARIO ALBERTO:

Un ciclo concluye y sé que vienen tiempos mejores,
sé que aunque la noche sea oscura y el trayecto largo,
un nuevo amanecer se aproxima y tu presencia
sigue siendo mi fuerza e inspiración.

Mi triunfo también es tuyo.

A MARÍA DE JESÚS:

Gracias por tu valiosa amistad,
por la enseñanza de que no importa lo alto que seas,
sino las alturas que puedas conquistar.

ÍNDICE GENERAL

Introducción.

1. El Sistema Familiar.	6
1.1 La Familia.	7
1.2 La Familia como Sistema.	8
1.3 Funciones de la Familia.	16
1.4 Estructura Familiar.	19
1.5 El Desarrollo y el Cambio.	21
2. Ciclo Evolutivo Familiar.	25
2.1 Ciclo Vital de la Familia.	26
2.2 Desprendimiento: Enamoramiento y Noviazgo.	28
2.3 Encuentro: Matrimonio.	30
2.4 Llegada de los Hijos.	33
2.5 Adolescencia de los Hijos.	34
2.6 Desprendimiento: Síndrome del Nido Vacío.	35
2.7 Vejez.	40
3. Desarrollo Psicosocial de la Mujer en la Edad Adulta Intermedia.	43
3.1 Una Mirada al Curso de la Vida en la Madurez: Edad Adulta Intermedia.	44
3.2 Desarrollo Psicosocial en la Madurez y sus Enfoques Teóricos.	47
3.3 Crisis de la Edad Madura.	50
3.4 El Yo en la Madurez.	51
3.5 Vínculos y Relaciones en la Edad Adulta.	58

4. El Desprendimiento de los Hijos del Núcleo Familiar.	63
4.1 La Emancipación de los Hijos del Núcleo Familiar: Una Tarea Social.	64
4.2 Dificultades para Abandonar el Hogar.	65
4.3 Reacciones de la Familia Ante la Salida de los Hijos.	67
4.4 El Proceso de la Separación.	70
4.5 Bienestar Psicológico, Sentido de Vida y Afrontamiento.	72
4.6 Proyecto de Vida y Satisfacción Familiar.	76
5. Propuesta de Taller.	79
5.1 Marco de Referencia Conceptual: Psicología Humanista.	80
5.2 Logoterapia: Víctor Frankl.	83
5.3 Propuesta de Prevención Psicológica.	87
5.4 Desarrollo de la Propuesta.	90
Conclusiones.	117
Bibliografía.	122
Anexos.	128

INTRODUCCIÓN

El progreso alcanzado en los campos de estudio de la psicología profunda y el análisis de los fenómenos sociales que ocurren en los pequeños grupos, ha dado lugar al entendimiento y comprensión del núcleo original y primario en que se desenvuelve el hombre: la familia.

La familia como sistema, es un conjunto constituido por una o más unidades vinculadas entre sí de modo que el cambio de estado de una unidad va seguida del cambio en las otras unidades. Este sistema supera y articula entre sí, los diversos componentes individuales, es decir, que se establece un sistema de retroalimentación constante.

La familia, desde un punto de vista útil a los fines de esta investigación, es una unidad social que enfrenta una serie de tareas de desarrollo y como todo organismo vivo, tiene una historia, un nacimiento y un desarrollo. Se reproduce, declina y también muere. Se encuentra en constante cambio, por lo que inevitablemente irá desarrollándose en ciclos vitales, es decir, en momentos particulares y determinantes para su normal continuidad. Confronta diferentes tareas en cada uno de estos pasos: la unión de dos seres con una meta en común, el advenimiento de los hijos, el de soltarlos a tiempo para la formación de nuevas unidades y el quedar la pareja sola nuevamente.

La familia a manera de pequeña sociedad, es la arena donde se permite toda suerte de ensayos y fracasos en un ambiente de protección, de tolerancia, de firmeza y de cariño. Es un medio flexible y atenuante que limita y que contiene, al mismo tiempo, que sirve de traducción de los impulsos de un mundo interno caótico a uno más claro y significativo y de los estímulos masivos de una sociedad incomprensible a un mundo más organizado. Es la línea de continuidad de niño y adulto y el mejor medio de comunicación entre dos o más generaciones. Es el organismo liberador que se encarga de soltar a un hijo maduro que se encuentra listo ya para la formación de otra unidad.

Cuando los hijos están entonces listos para iniciar una vida propia desprendiéndose del hogar paterno, causado por el cambio de residencia, por razones académicas o laborales,

el matrimonio o la búsqueda de independencia, surgirá la etapa conocida como el síndrome del nido vacío, punto de análisis que concierne a dicha investigación.

Ésta es una de las etapas más demandantes del sistema familiar, es una fase de transición, que aunque tanto hombres como mujeres experimentan, para la mayoría de las mujeres, sobre todo amas de casa, este periodo de cambio, es difícil, ya que puede ser vivida como una experiencia de abandono y soledad. Y que quizá, esto conlleve a la pérdida de los principales componentes del rol de madre, un rol que tradicionalmente viene siendo el principal objetivo en las vidas e identidades de las mujeres. Debido a que el rol de la mujer, se ha construido por una serie de ideologías en donde se le considera como portadora de lo femenino, lo intuitivo, lo afectivo, encargada de la crianza de los niños a partir de una maternidad y posiblemente restringida a las labores del hogar, como ama de casa.

En la medida en la que los hijos las necesitan menos y crean otros lazos, suele producirse este tipo específico de alteración del ánimo que se denomina “síndrome del nido vacío”, donde la madre siente el vacío del nido como un vacío en su identidad y al no haber construido otros espacios de desarrollo personal, éstas mujeres quizás carecerán de sentido, al no tener ya la responsabilidad de velar por los hijos.

Frente a este respecto, durante años se ha hablado sobre la crisis que aflige a los padres cuyos hijos han crecido y abandonado el hogar. Muchos observadores han asociado este momento de la vida con la depresión, un sentimiento de pérdida y la incapacidad para afrontarla.

Por ello, a pesar de las exigencias que demanda el desarrollo evolutivo de la familia y de las crisis que se puedan vivir, los problemas que se puedan tener, toda vida vale la pena ser vivida. En caso de no verlo, habrá que dotar a la vida de sentido, aún en situaciones difíciles, donde lo que importa es dar testimonio de la mejor y exclusiva potencialidad humana.

La tarea de encontrar un nuevo significado a la vida, se convertirá entonces, en un periodo de introspección en el que se examinan los sentimientos, actitudes, valores y metas

propias; en donde existe la necesidad de volver a definir la propia identidad, fortalecer el yo y enriquecer la propia vida.

Frente a este respecto, Víctor Frankl afirma que: “la primera fuerza motivante del hombre, es la lucha por encontrarle sentido a la propia vida, a la vida tal cual es, y toda vida por más adversa que sea siempre tiene algún sentido”.

Ser hombre, significa entonces sobre todo, la facultad de ir más allá de todos los condicionamientos, porque lo esencial y más valioso de la existencia humana se encuentra en su propia autotranscendencia. La autotranscendencia es la capacidad de salir de uno mismo para volcarse a una tarea concreta que realizar, o incluso para entregarse a un sufrimiento inevitable. Por ello, el ser humano, a pesar de los condicionamientos que lo limiten jamás pierde la última de las libertades: la actitud a tomar frente a esos condicionamientos. Por lo que, a saber que son diferentes las posiciones y funciones de la mujer en cada seno familiar y que la valoración o status, que se le asigna, es generalmente el de mujer madre, mujer esposa y mujer de su casa, olvidándose que el mayor triunfo y éxito de ésta, es el ser esencialmente mujer, sin rechazar su naturaleza, dueña de sí misma y sin el afán de encabezar un falso protagonismo. La mujer es sin duda, pieza clave en la sociedad y en la humanidad misma.

Hay una realidad psicológica y ésta es que el ser humano no vive satisfecho en un ambiente sin tensión ni problemas. La vida, para que tenga mayor significado y satisfacción, deberá vivirse en medio de las responsabilidades y las condiciones que exige el transcurso de la vida misma, por lo que, deberá estar encaminado hacia el desarrollo del potencial humano: hacia el alcance y logro de metas y valores.

De esta manera, el contenido substancial de éste estudio teórico, plantea el objetivo principal de diseñar un taller teórico-vivencial, basado en la logoterapia de Víctor Frankl, para contribuir al afrontamiento del síndrome del nido vacío, en amas de casa de edad adulta intermedia. Cuya finalidad es:

- ❑ Contribuir al afrontamiento del síndrome del nido vacío, a través del acopio de técnicas psicológicas de corte humanista, particularmente de la logoterapia de Victor Frankl.
- ❑ Promover la estructuración favorable en el proceso del desprendimiento de los hijos del núcleo familiar.
- ❑ Contribuir al desarrollo del potencial humano a través del impulso de alternativas de acción psicológicas.

De tal manera, que el desprendimiento de los hijos del núcleo familiar, pueda ser tomado como una oportunidad de crecimiento, satisfacción personal y bienestar psicológico.

De este modo, se trata entonces de un taller teórico-vivencial de carácter preventivo, que permita no sólo constituir un proceso unificado que ayude a que la persona no solamente descubra, cultive sus actitudes y aptitudes, sino también, hacia la posibilidad de transitar por un camino conducente; encontrar pleno sentido a su propia existencia y al desarrollo del proyecto de vida personal.

Las personas necesitan descubrir su sentido de vida para cultivarlo y realizarlo en una acción eficiente, esforzada y creativa, al respecto Victor Frankl, fundador de la logoterapia, señaló magistralmente que: "Lo importante, es tomar al ser humano como una unidad antropológica, que se convierte en persona, precisamente en el ámbito de la dimensión espiritual. Lo específicamente propio del ser humano es su libertad y responsabilidad que son la esencia de la existencia auténticamente humana."

Este es, entonces el sentido que debiera tener el proceso de orientación psicológica formulada mediante la filosofía del desarrollo personal, un proceso que ayude con eficiencia y eficacia a las personas a descubrir el sentido de sus vidas, así como impulsarlas a la conquista de sus propios objetivos de desarrollo integral.

Este estudio, se estructuró en cinco apartados centrales.

El primer capítulo refiere a la familia, sistema de retroalimentación constante, que exige pautas de interacción, cambio y adaptación recíproca.

En el segundo, se habla acerca del ciclo evolutivo familiar. La familia es un ente dinámico que, al igual que los seres vivos, tiene que atravesar distintas etapas de su desarrollo (nacer, crecer, dar frutos, morir) para conseguir la madurez y plenitud.

El tercero, hace referencia al desarrollo psicosocial de la edad adulta intermedia. Etapa distinta de la vida con sus propias normas sociales, roles, oportunidades y desafíos. Llena de pesadas responsabilidades y múltiples demandantes roles. Época para revalorar metas y aspiraciones y lo bien que se han cumplido, para decidir cómo usar mejor la parte restante del ciclo de vida. Un momento decisivo, un momento de hacer inventario para obtener nuevas luces del yo y estimular correcciones en el diseño y trayectoria de la vida.

El cuarto capítulo, habla sobre el desprendimiento de los hijos del núcleo familiar. Acontecimiento imprescindible en el camino desde la juventud hasta la madurez. En el momento de la emancipación de los hijos, los padres suelen experimentar diversos cambios, ya que esto suele ser un difícil golpe de afrontar para éstos, puesto que tras permanecer gran parte de sus vidas junto a su descendencia, siempre hay un momento donde la relación se termina y se emprenden nuevos caminos por parte de los hijos. Es el momento en que los hijos convertidos en adultos, tienen su propia vida y desafíos que cumplir. Es una etapa de la vida, que no todos los padres suelen vivir de la misma manera.

A lo largo del quinto capítulo, se abordó la logoterapia de Victor Frankl. Método de tratamiento psicoterapéutico, desarrollado para ayudar a que las personas encuentren el sentido de su propia existencia.

Asimismo, en el último capítulo se describe a detalle la propuesta del taller, que trata de poner a la persona en la obligación de actuar de acuerdo a su propia manera de ser para que se conozca, se acepte, se asegure y crezca en su propia personalidad. Por lo que se pretende que el aprendizaje sea significativo, es decir, se traduzca en desarrollo de habilidades y destrezas, en cambios interiores, que se reflejen en nuevas actitudes y conductas.

CAPÍTULO 1

EL SISTEMA FAMILIAR

1.1 LA FAMILIA

Los seres humanos pertenecen a distintos grupos, denominados sistemas sociales (trabajo, escuela, equipos deportivos, círculos sociales, asociaciones, entre otros). Sin embargo, la familia es el sistema social más importante de toda persona, donde se alían las emociones, las creencias, las tradiciones, las fortalezas y vulnerabilidades, los elementos de apoyo y, con frecuencia, la fuente de estrés y de presiones que empujan al éxito o al fracaso. De ahí, que esta pequeña organización o sistema social se puede describir esencialmente, como una unidad de personalidades interactuantes que forman un sistema de emociones y necesidades engrazadas entre sí, de la más profunda naturaleza.

Toda persona que estudia al ser humano y sus relaciones sociales afirma que la familia es tan antigua como el ser humano, es producto de la herencia recibida de otras especies en su evolución. La familia tiene diversas evoluciones que han surgido a lo largo de la historia, expresadas desde el enfoque bajo el cual es estudiado el individuo dentro de dicho sistema.

La palabra familia, es muy antigua y su significado básico es casa, haciendo referencia al número total de personas que viven juntas, sin importar el rol que desempeñan y la condición social que posean (Bel, 2000).

Recasens Siches afirma que: "la familia surge por necesidades naturales de sus integrantes, sobre todo de la crianza y sostenimiento de los hijos. Es también una institución creadora y estructurada por la cultura a fin de regular y controlar a los individuos, relaciones, conducta y todo aquello relacionado con el intercambio transgeneracional" (Recasens, 1998).

Mientras tanto, Ackerman menciona que: "la organización familiar no es estática o sagrada; es producto de la evolución, una unidad inflexible que se adapta simultáneamente a las influencias que actúan sobre ella" (Ackerman, 1994).

Ahora bien, tomando en cuenta las definiciones anteriores se entiende que la familia no puede ser expresada en cuanto una función que desempeñe sino que se debe considerar

como una organización social que ha sido creada para diversos fines con un cambio constante generado por la mutua influencia entre sus integrantes.

De esta manera, la familia es la estructura social por excelencia, en la que se generan fuertes sentimientos de pertenencia, donde existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia.

La familia es también un grupo social primario donde se satisfacen las necesidades básicas de acuerdo a las etapas de los individuos que la componen, en ella se desarrollan aspectos afectivos reflejados hacia el exterior a través de las relaciones sociales que establecen con sus semejantes (Barnes, 1998).

A manera de conclusión, la familia es un sistema completo de interrelación biopsicosocial que media entre el individuo y la sociedad y se encuentra integrada por un número variable de individuos unidos por vínculos de consanguinidad, unión, matrimonio o adopción; desde el punto de vista funcional y psicológico, implica también el compartir un mismo espacio físico, mientras que desde el punto de vista sociológico, no importa si se convive o no en el mismo espacio como para ser considerado parte de la familia.

La familia es un organismo vivo, compuesto de distintas partes que ejercen interacciones recíprocas (Andolfi, 1994). En otras palabras, la familia elabora con el curso del tiempo pautas de interacción, las cuales constituyen la estructura familiar que a su vez rige el funcionamiento de los miembros de la familia, define su gama de conductas y facilita su interacción recíproca.

1.2 LA FAMILIA COMO SISTEMA

La familia como totalidad está compuesta por formas de vida diferentes donde cada parte cumple su papel, pero el todo constituye un organismo de múltiples individuos, por lo que todo ser humano se considera una unidad, un todo en interacción con otras unidades.

Frente a este respecto, Satir supone que: "la familia es un sistema donde todos reciben influencias e influyen en todo y todos los demás, mediante la comunicación y las relaciones que establezca con otros individuos o con la sociedad" (Satir, 1996).

No obstante, mientras que para el enfoque sistémico, la familia es un conjunto de personas que interactúan de forma regular y repetida a través del tiempo, por su parte, el enfoque humanista concibe a la familia como el núcleo donde un individuo desarrolla su potencial humano al máximo.

La familia también puede ser considerada como una célula social, cuya membrana protege en su interior a sus individuos y los relaciona al exterior con otros organismos semejantes.

Se puede considerar a la familia como un sistema de tipo abierto, ya que en éste, existe una relación permanente con su medio ambiente, sus elementos intercambian energía, materia e información, un sistema de este tipo es modificado por su entorno y al mismo tiempo lo modifica, es decir, existe una interacción constante entre el sistema y el medio ambiente, tal como lo describió Bertalanffy en 1968, al conceptualizar a la familia como un sistema que se encuentra ligado e intercomunicado con otros sistemas (Cusinato, 1992).

Los sistemas abiertos poseen cinco propiedades formales:

- ❑ **Totalidad.** Se refiere a que cada una de las partes de un sistema, está relacionada con los demás, de tal modo que un cambio en una de ellas provoca un cambio en las demás y en el sistema total.
- ❑ **Circularidad.** En un sistema los elementos están interactuando y esto implica que se estén afectando mutuamente, lo que hace posible que haya retroalimentación.
- ❑ **Retroalimentación.** Es el retorno de datos que informan acerca del desempeño de cada una de las partes del sistema o de éste como totalidad. Sirve para regular el sistema y dirigirlo hacia el cumplimiento de los objetivos que se han trazado. La retroalimentación le sirve al sistema para autodirigirse.

- ❑ **Equifinalidad y Multifinalidad.** El primer principio, señala que idénticos resultados pueden tener orígenes distintos, mientras que la multifinalidad se refiere a que condiciones similares iniciales, pueden llevar a estados finales diferentes.
- ❑ **Equilibrio Dinámico.** A medida que los sistemas abiertos, se van haciendo más complejos desarrollan procesos mediadores que posibilitan al sistema autorregularse. Los dos procesos básicos son la morfostasis o tendencia a la estabilidad y la morfogénesis o tendencia al cambio (Minuchin, 1997).

Por lo anterior, no se puede concebir una familia que se conduzca como un sistema cerrado.

En los sistemas las relaciones se dan de forma estable, lo que permite cierto orden, distribución y manera de funcionar internamente. En base a ello, la familia también es denominada como una organización y como tal posee un orden jerárquico, límites, reglas, roles y objetivos, asimismo, regula su funcionamiento a través de dos mecanismos principales: control homeostático y redes de comunicación.

Control homeostático. Es un sistema de fuerzas organizadas entre sí, de tal manera que le confieren al "organismo familiar" una estructura temporoespacial, es decir, que cada uno de sus miembros estará colocado en una posición especial respecto a otros, la cual nadie puede abandonar, puesto que de hacerlo estarán en juego reacciones de todos los miembros de la familia de tal forma que obligarán necesariamente a la conservación de dichas posiciones, tendiendo siempre a conservar la misma estructura geométrica del sistema.

Red de comunicación. Una familia formula su propio código de mensajes y, so pena de sufrir las consecuencias de rechazo o abandono, será necesario que cada miembro siga fielmente dicho código para ser aceptado plenamente en el seno de la familia. La comunicación en todos sus niveles, ya sea verbal o no, activa o ausente en apariencia, tendrá siempre un efecto de fenómeno generalizado, donde no importando como ni a quien sea dirigido el mensaje producirá en todos una respuesta y retroalimentará respectivamente a quien lo manda (Tomson, 1997).

Es así, que de esta manera, ambos mecanismos dan como resultado la formación de roles y funciones en la familia, que sirven a dos objetivos:

1. La protección bio-psico-social de sus miembros.
2. La acomodación a una cultura y la transmisión de ésta misma cultura (Fallcov, 1991).

En función de estos dos objetivos principales, la familia, entonces, es el seno de la identidad del individuo al proveer un sentido de pertenencia y a la vez de separación e individualidad.

El sentido de identidad de cada miembro se encuentra influido, por su sentido de pertenencia a una familia específica.

El sentido de pertenencia se acompaña con una acomodación por parte del niño a los grupos familiares y con su asunción de pautas transaccionales en la estructura familiar que se mantienen a través de los diferentes acontecimientos de la vida.

En tanto que, el sentido de separación y de individuación se logra a través de la participación en diferentes subsistemas familiares, en diferentes contextos familiares, al igual que a través de la participación en grupos extrafamiliares (Minuchin, 1997).

El sistema familiar se diferencia y desempeña sus funciones a través de diversos subsistemas. Los individuos son subsistemas en el interior de una familia, que poseen diferentes niveles de poder y en los que aprende habilidades diferenciadas.

Subsistema conyugal. El subsistema conyugal, se construye cuando dos adultos de sexo diferente se unen con la intención expresa de construir una familia. Posee tareas y funciones específicas vitales para el buen funcionamiento del grupo. Las principales cualidades requeridas son la complementariedad y la acomodación mutua. En éste se negocian, organizan las bases de la convivencia y mantienen una actitud de reciprocidad interna y en relación con otros sistemas. Cuando una pareja se une cada uno de sus miembros espera que las actitudes del cónyuge asumirán las formas a las que estaba habituado. Cada uno intentará que el otro asuma actitudes que conoce, al mismo tiempo

que lo incite a hacerlo. Sólo algunos acuerdos serán posibles, pues habrá áreas en las que alguno de los cónyuges no será flexible, o bien, habrá algunas otras en las que se buscarán formas alternativas. En este tipo de subsistema, a ambos cónyuges corresponde acceder a renunciar a parte de su individualidad para lograr un sentido de pertenencia. Este subsistema puede servir de abrigo ante estímulos agresivos provenientes del medio y de la misma forma puede ser la base para el contacto con otros sistemas sociales.

Es necesario que el subsistema conyugal busque formas de plantear límites que los resguarde, en un momento determinado de las demandas y necesidades provenientes del medio que le rodea, teniendo en cuenta que si estos son demasiado rígidos, pueden provocar estrés debido al aislamiento al que se verán sometidos, y si por el contrario, son muy flexibles y permiten que otros subsistemas se filtren, se puede generar un mal funcionamiento de dicho subsistema.

Subsistema parental. Este segundo tipo de subsistema se crea a partir de la llegada del primer hijo, es en este momento cuando al subsistema conyugal corresponde socializar con este nuevo miembro sin renunciar a las características de su propio sistema, permitiéndole entrar en sus vidas, pero, simultáneamente, exceptuándolo de sus relaciones conyugales. Cuando nace un niño, deben aparecer nuevas funciones. El funcionamiento de una unidad conyugal debe modificarse para enfrentar los requerimientos necesarios y diferenciarse entonces, para desempeñar las tareas de socializar un hijo, sin renunciar al mutuo apoyo que caracterizará a dicho subsistema. Se debe trazar un límite que permita el acceso del niño a ambos padres y, al mismo tiempo que lo excluya de las relaciones conyugales.

De esta forma a medida que el niño crece sus requerimientos para el desarrollo, tanto de la autonomía como de la orientación imponen demandas al subsistema parental que debe modificarse para satisfacerlas, ya que el niño comienza a tener contacto con personas extrafamiliares. El subsistema parental, entonces debe adaptarse a los nuevos factores que actúan en el marco de la socialización. Si el niño es severamente afectado por su medio extrafamiliar, ello puede afectar no sólo su relación con sus padres sino, incluso, las transiciones internas del subsistema conyugal.

Por otro lado, debido a que el proceso de socialización es inevitablemente conflictivo, ya que los niños no pueden crecer e individualizarse sin rechazar ni atacar, la relación de paternidad requiere la capacidad de guía y control, así pues las proporciones de estos elementos dependen de las necesidades de desarrollo del niño y de las capacidades de los padres. No obstante, la relación requiere el uso de la autoridad, los padres no pueden desempeñar sus funciones ejecutivas a menos que dispongan del poder necesario para hacerlo.

Subsistema fraterno. Se le considera el primer laboratorio social en el que los niños pueden experimentar relaciones con sus iguales. En el marco de este contexto, los niños se apoyan, aíslan, descargan sus culpas y aprenden mutuamente, de igual manera, aprenden a negociar, cooperar, competir, a lograr amigos y aliados, a salvar la apariencia cuando ceden y a lograr reconocimiento por sus habilidades.

Más tarde, cuando los niños aprenden formas alternativas de relación, incorporan las nuevas experiencias al mundo fraterno. Si la familia del niño posee modalidades muy particulares, los límites entre la familia y el mundo extrafamiliar pueden convertirse en excesivamente rígidos. Es posible entonces, que el niño enfrente dificultades para incorporarse a otros sistemas sociales.

Los límites del subsistema fraterno, deben proteger a los niños de la interferencia adulta, para que puedan ejercer su derecho a la privacidad, tener sus propias áreas de interés y disponer de la libertad de cometer errores en su exploración (Satir, 1995).

Es así, que la organización en subsistemas de una familia, proporciona un entrenamiento adecuado en el proceso de mantenimiento del diferenciado "yo soy", al mismo tiempo que ejerce sus habilidades interpersonales en diferentes niveles.

Para un buen funcionamiento familiar, cada subsistema debe establecer sus propios límites.

Los límites en el subsistema conyugal deben ser lo suficientemente claros para protegerla de la intrusión por parte de los niños o de otros miembros adultos de la familia externa.

En el subsistema fraterno, los límites funcionan de tal modo que los niños tengan la oportunidad de aprender, cooperar, competir, evitar, ganar y perder. En este sentido los padres los deben respetar sin ayudar, ni interferir de forma alguna.

En el caso del subsistema parental, es importante primero que los cónyuges puedan solucionar sus problemas sin la intromisión de los hijos, así estos sabrán que hay límites que no puede sobrepasar, al mismo tiempo que se les manda un mensaje de respeto a su propia autonomía.

Los límites son necesarios, para desenvolverse en forma saludable, la familia debe proteger la integridad del sistema total y la autonomía funcional de sus partes. Cada miembro de la familia y cada subsistema deben negociar la autonomía e interdependencia de su circuito psicodinámico.

Todo sistema como entidad investigable por derecho propio debe tener límites espaciales o dinámicos. Los límites, también llamados fronteras, son barreras invisibles en la familia que protegen el espacio de cada individuo con relación al manejo de la información y distribución de funciones (Ludwig, 1994).

Los límites de un subsistema están constituidos por las reglas que definen quiénes y de qué manera participan. La función de los límites reside en proteger la diferenciación del sistema.

Según Minuchin, existen tres tipos de límites:

- ❑ **Límites difusos o permeables:** son aquellos que resultan difíciles de determinar y son característicos de las familias aglutinadas.
- ❑ **Límites rígidos o no permeables:** son aquellos que resultan difíciles de alterar en un momento dado, tienen roles claros, mala comunicación y caracterizan a las familias desligadas.
- ❑ **Límites semirrígidos o semipermeables:** son aquellos que resultan definibles y a la vez modificables -adaptación ideal- (Minuchin, 1991).

Para que el funcionamiento familiar sea adecuado, los límites de los subsistemas deben ser claros. Deben definirse con suficiente precisión como para permitir a los miembros de los subsistemas el desarrollo de sus funciones sin interferencias indebidas, pero también deben permitir el contacto entre los miembros del subsistema y los otros.

La claridad de los límites en el interior de una familia, constituye un parámetro útil para la evaluación de su funcionamiento. Algunas familias se vuelcan hacia sí mismas para desarrollar su propio microcosmos, con incremento consecuente de comunicación y de preocupación entre los miembros de la familia. Como producto de ello, la distancia disminuye y los límites se esfuman. La diferenciación del sistema se hace difusa. Un sistema de este tipo puede sobrecargar y carecer de los recursos necesarios para adaptarse y cambiar bajo circunstancias de stress. Otras familias se desarrollan con límites rígidos, por lo que la comunicación entre los subsistemas es difícil y las funciones protectoras de la familia se ven así perjudicadas. Estos dos extremos del funcionamiento de los límites son designados como: aglutamiento y desligamiento.

Los miembros de subsistemas o familias aglutinados, pueden verse perjudicados en el sentido de que el exaltado sentido de pertenencia requiere un importante abandono de la autonomía.

Los miembros de subsistemas o familias desligadas, pueden funcionar en forma autónoma, pero poseen desproporcionado sentido de independencia, carecen de sentimiento de lealtad, pertenencia, de la capacidad de interdependencia y de requerir ayuda cuando la necesitan.

En resumen, un sistema próximo al extremo desligado, tolera una amplia gama de variaciones individuales entre sus miembros. Pero el estrés que afecta a uno de los miembros de la familia no atraviesa sus límites inadecuadamente rígidos. Sólo un alto nivel de estrés individual puede repercutir con la suficiente intensidad como para activar los sistemas de apoyo de la familia.

En el extremo aglutinado, la conducta de un miembro afecta de inmediato a los otros y el estrés de un miembro individual repercute intensamente a través de los límites y produce un rápido eco en otros subsistemas (Minuchin, 1997).

Ambos tipos de relación provocan problemas familiares cuando se ponen en marcha mecanismos adaptativos. La familia aglutinada responde a toda variación en relación con lo habitual con una excesiva rapidez e intensidad. La familia desligada tiende a no responder cuando es necesario hacerlo.

1.3 FUNCIONES DE LA FAMILIA

Las funciones de la familia, son variadas y pueden confundirse en ocasiones, pero se diferencian al comprender que una función es todo aquello que la familia debe realizar para estimular estos elementos adecuadamente.

Las funciones son establecidas principalmente por la relación del individuo con la sociedad considerando al sistema económico, la actividad religiosa, política y cultural. Radicando su función principal en la reproducción biológica y de transmisión cultural, lo que incluye el matrimonio de sus miembros mediante la provisión de alimentos, abrigo, sustento económico y favorecer la supervivencia, así como fomentar el aprendizaje cultural y desarrollo de las destrezas y contenidos académicos (González, 1997).

Las tareas básicas van más allá de los hijos y de su manutención, se pretende el desarrollo integral de los integrantes del sistema familiar y su incorporación activa al entorno social, además de mantener la propia identidad y cohesión familiar.

El desarrollo personal se inicia desde la crianza del bebé, cuando él obtiene una seguridad básica cuando se han atendido sus demandas y existe una regularidad de los apoyos que se le brindan, guiándolo hacia la individuación que es el proceso de desarrollo del yo para poder diferenciarse como persona de los otros y tener una identidad personal asumiendo un rol sexual y social con las responsabilidades que esto le confiere, favoreciendo su desarrollo afectivo y llegar a una autorrealización que es una madurez personal, donde se tiene la capacidad para ordenar y dirigir sus pensamientos, sentimientos y responsabilizarse de sus acciones. Esto inicia aceptando o declinando vínculos de intimidad y tolerar la libertad en los otros al relacionarse (Pereda, 1995).

La función socializadora interioriza las pautas de su entorno sociocultural, mediante la proliferación de rituales, costumbres, normas, obligaciones y derechos de un status determinado para que se integre y adapte a él y sea capaz de desempeñar sus funciones en la familia, escuela, amigos u otros grupos (González, 1997).

Mantener la identidad y la cohesión familiar, es otra de las funciones, la familia establece una identidad como grupo que le permite diferenciarse del resto, por sus cualidades formas de actuar, carácter, atributos y la proximidad entre sus miembros.

Frente a este respecto, Olson Pereda postula cuatro niveles de proximidad: desvinculada (poco apego), separada, conectada y enmarañada (lealtad), donde las ideales serían la separada y la conectada que ofrecen vínculos emocionales, respetando las características de sus miembros armonizando la identidad personal y familiar, las dificultades en la proximidad de los miembros, surge cuando la familia no respeta la diversidad (Pereda, 1995).

Por tanto, la proximidad o el distanciamiento se marcan por el apoyo emocional especialmente, que se brindan los individuos de la familia y que le permitirá establecer lazos afectivos duraderos con personas de su contexto.

Asimismo, la proximidad que se dé entre las personas de la familia debe ser a nivel proporcional considerando la edad de los hijos, ya que de ello depende la búsqueda de independencia y el logro de obtenerla y esto no es sólo para los hijos, sino también a nivel de pareja se debe conservar la identidad de cada uno y la que se han formado, juntos ofreciéndose la proximidad y distanciamiento de acuerdo a sus necesidades.

Funciones de la Mujer en la Familia

El rol de la mujer, se ha construido por una serie de ideologías en donde se le considera como portadora de lo femenino, lo intuitivo, lo afectivo, encargada de la crianza de los niños a partir de una maternidad y posiblemente restringida a las labores del hogar, como ama de casa.

Un ama de casa, es vista, como la mujer que tiene como ocupación principal o exclusiva, el trabajo en el hogar con los quehaceres cotidianos, tales como el cuidado de los hijos, la limpieza de la casa, la compra de víveres y otros artículos, la preparación de los alimentos y la administración parcial o total del presupuesto familiar, entre otros; por tanto, el rol de ama de casa debe interpretarse como lo que es, una jerarquía que tiene a su cargo la dirección del hogar.

El papel de la mujer tiene una importancia básicamente social, como promotora de la cohesión social. La sociedad mexicana tiene como base la familia y es precisamente, la mujer la que promueve su funcionamiento (Jelin, 1989).

Ahora bien, el comportamiento reproductivo de una mujer como: el procrear, concebir, criar, educar y mantener un hogar, por lo que la identidad de la mujer se basa, según la propia percepción, esencialmente sobre la ejecución de dichas funciones (Minuchin, 1997).

De esta manera, el significado de la reproducción, la maternidad y del rol de la mujer, en lo social, familiar y personal, es a la vez un resultado histórico y una consecuencia del proceso de socialización de los individuos.

Son diferentes las posiciones y funciones de la mujer en cada seno familiar, uno puede ser el matrimonio religioso. Le siguen en valoración el matrimonio civil y la unión libre estable en la que se cumplen los roles conyugales, sin embargo, para la mujer la valoración o status que se asigna es generalmente el de mujer madre, mujer esposa y mujer de su casa.

Muchas veces se olvida que el mayor triunfo y éxito de la mujer, es el ser esencialmente mujer, sin rechazar su naturaleza, la mujer sin el afán de encabezar un falso protagonismo, es sin duda pieza clave en la sociedad y en la humanidad misma, es ella quien proporciona la vida al ser humano, participa de la creación, conjuntamente con el hombre, con la maravilla de ser madre, conjuntamente con el hombre, quien es colaborador esencial en esta co-creación.

1.4 ESTRUCTURA FAMILIAR

Una familia no se reduce a los aspectos biopsicodinámicos de cada uno de sus miembros. Estos se relacionan de acuerdo con ciertas disposiciones que gobiernan sus transacciones. Estas disposiciones, que por lo general, no son establecidas en forma explícita o reconocidas, constituyen un todo: la estructura familia.

La estructura familiar, es un esquema organizativo que es estático, mientras la familia está en constante movimiento (Mata, 2004).

En el sistema familiar, el término estructura denota pautas de interacción relativamente duraderas que auxilian a ordenar y organizar los componentes de la familia en relaciones constantes. Cada familia dispone de un repertorio de modelos de relación (Evan, 1999).

Asimismo, el concepto de estructura describe la totalidad de las relaciones existentes entre los elementos de un sistema dinámico. La estructura familiar, también es el conjunto invisible de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de una familia; o dicho de otro modo, el conjunto de demandas funcionales que indica a los miembros como deben funcionar.

Una familia es un sistema que opera a través de pautas transaccionales, las transacciones repetidas establecen pautas a cerca de qué manera, cuándo y con quién relacionarse, a las operaciones repetidas en estos términos, constituyen una pauta transaccional.

Las pautas transaccionales regulan la conducta de los miembros de las familias y son mantenidas por dos sistemas de coacción, el primero es *genérico* e implica las reglas universales que gobiernan la organización familiar; es decir, la influencia cultural, y el segundo es *idiosincrático* que es propio de cada familia e implica las expectativas, los deseos y las necesidades mutuas.

En respuesta a las demandas habituales, la familia activará preferentemente algunas respuestas alternas, cuando las condiciones internas o externas de la familia exijan una reorganización (por ejemplo, el reajuste de roles). De este modo, la familia se adaptará al estrés que provocan las diferentes crisis de forma que mantenga su continuidad, puesto que las pautas permanecen, en relación con una acomodación mutua y con una eficacia funcional. De esta forma, el sistema se mantiene a sí mismo. Ofrece resistencias al cambio más allá de cierto nivel y conserva las pautas preferidas durante tanto tiempo como puede hacerlo.

En el interior del sistema, como ya se ha mencionado, existen pautas alternativas. Pero toda desviación, que va más allá del umbral de tolerancia del sistema, excita mecanismos que restablecen el nivel habitual. Cuando existen situaciones de desequilibrio del sistema, es habitual que los miembros de la familia consideren que los otros miembros no cumplen con sus obligaciones. Aparecen entonces requerimientos de lealtad familiar (creencia que implica actitudes de acatamiento frente a las leyes implícitas dentro de una familia, transmitidas transgeneracionalmente) y maniobras de inducción de culpabilidad (Eguiluz, 2003).

Sin embargo, la estructura familiar debe ser capaz de adaptarse cuando las circunstancias cambian. La familia debe responder a cambios externos e internos y por lo tanto, debe ser capaz de transformarse, de tal modo que le permita encarar nuevas circunstancias sin perder la continuidad que proporciona un marco de referencia a sus miembros.

En la estructura del sistema familiar, existen dos niveles:

- ❑ El nivel comportamental: que corresponde a la manera particular de actuar de la familia, es decir, lo que hacen.
- ❑ El nivel ideológico: que corresponde a la presentación que tiene la familia de sí misma, lo que creen, piensan, esperan y sienten de los demás miembros de la familia y de sí mismos, el mito familiar (Sánchez, 2001).

Entonces, la estructura familiar abarca a los miembros (individuos y subsistemas), sus pautas de interacción (explícitas e implícitas), los roles y expectativas de rol (definidos por la cultura y la familia), los límites y la jerarquía de poder.

1.5 EL DESARROLLO Y EL CAMBIO

La familia no es una entidad estática. Está en proceso de cambio continuo y al mismo tiempo tiende a la conservación y a la evolución, de esta manera aunque la familia sólo puede fluctuar dentro de ciertos límites posee una gran capacidad para adaptarse y cambiar, manteniendo sin embargo, su continuidad.

Así pues, sistemas vivos que presentan estas características, son por definición sistemas abiertos, a diferencia de las estructuras en equilibrio, cerradas.

Las estructuras vivas, disipadoras poseen una condición diversa: se forman y se conservan por el intercambio de energía y de materia en condiciones de no equilibrio, por ello, en un sistema vivo las fluctuaciones, sean de origen interno o externo guían el sistema hasta una nueva estructura y por ende una estructura nueva, es siempre el resultado de una inestabilidad. Nace de una fluctuación, mientras que por lo común las fluctuaciones son seguidas por una respuesta que retrotrae el sistema a un estado imperturbado, en el punto de formación de una estructura nueva, por el contrario, las fluctuaciones se amplifican.

Frente a este respecto, según Prigogine, "un sistema está parcialmente abierto al flujo de información, por lo que, las inestabilidades consiguientes no producirán una conducta azarosa, sino que tenderán a conducir el sistema hacia un nuevo régimen dinámico que constituirá un nuevo estado de complejidad" (Glansdorff, 1971).

No obstante, debido a que la familia, intercambia información con el mundo exterior, las fluctuaciones de origen interno y externo, suelen ser seguidas por una respuesta que devuelve al sistema a su estado de constancia. Pero si la fluctuación se hace más amplia, la familia puede entrar en una crisis en la que la transformación, tenga por resultado

un nivel diferente de funcionamiento capaz de superar las alteraciones. Por lo tanto, esta concepción de la familia como sistema vivo parece indicar que la investigación de una familia, cualquiera en el largo plazo, comprobará el siguiente desarrollo, en que periodos de desequilibrio alternan con periodos de homeostasis, manteniéndose la fluctuación dentro de una amplitud manejable (Jantsch, 1975).

En resumen, los cambios evolutivos del individuo influyen sobre la familia y los cambios sobrevenidos en la familia y en los subsistemas extrafamiliares, influyen sobre los subsistemas individuales.

Adaptación de la Familia

Una familia, se encuentra sometida a presión interna originada en la evolución de sus propios miembros, subsistemas y a la presión exterior originada en los requerimientos para acomodarse a las instituciones sociales significativas que influyen sobre los miembros familiares. La respuesta a estos requerimientos exige una transformación constante de la posición de los miembros de la familia en sus relaciones mutuas, para que pueda crecer mientras el sistema familiar conserva su continuidad.

Los procesos transaccionales de adaptación a nuevas situaciones en los que la falta de diferenciación y la angustia que caracterizan a todos los nuevos procesos pueden ser considerados así erróneamente como patológicos, sin embargo, la etiqueta de patología debe reservarse a las familias que frente a diversas tensiones incrementan la rigidez de sus pautas y límites transaccionales y evitan o resisten toda exploración de variantes.

En relación con el estrés sobre un sistema familiar puede originarse en cuatro fuentes:

1. Contacto estresante de un miembro con fuerzas extrafamiliares.

Se sabe que una de las principales funciones de la familia consiste en brindar apoyo a sus miembros. Cuando uno de éstos se encuentra afectado, por estrés los miembros de la familia sienten la necesidad de acomodarse a sus nuevas circunstancias.

Ahora bien, la misma fuente de estrés que afecta a un miembro individual, puede actuar a través de los límites de los subsistemas. También es posible que una familia en su totalidad se vea estresada por el contacto extrafamiliar de uno de sus miembros.

2. Contacto estresante de la familia en su totalidad con fuerzas extrafamiliares.

Un sistema familiar puede verse sobrecargado por los efectos de una problemática en particular, en donde los recursos de ésta para hacer frente a esas situaciones se encuentran amenazados en forma particular sólo por ciertas variables.

3. Estrés en los momentos transaccionales de la familia.

Existen muchas fases en la evolución natural de una familia que requieren la negociación de nuevas reglas familiares. Deben aparecer nuevos subsistemas y deben trazarse nuevas líneas de diferenciación, por lo tanto, en este nuevo proceso se plantean inevitablemente conflictos, que ofrecen una oportunidad de crecimiento a todos los miembros de la familia, sin embargo, si no se les resuelve, los problemas transaccionales pueden plantear dificultades más severas.

No obstante, cuando una familia incorpora a un nuevo miembro, ese nuevo miembro debe adaptarse a las reglas y el antiguo sistema debe modificarse para incluir al nuevo miembro. El estrés es producido también por la adaptación a la disminución del número de miembros de la familia, causadas por circunstancias tales como muerte de un miembro de la familia, separación o divorcio y la partida de alguno de los hijos.

4. Estrés referente a los problemas de idiosincrasia.

Áreas determinadas de la familia, dan lugar a pautas transaccionales disfuncionales. Es probable que la familia con un miembro que posee necesidades especiales o alguna discapacidad, enfrente estrés, en la medida en que éste puede producirse cuando el niño crece, en otras palabras, es posible que la familia se haya adaptado correctamente a las necesidades del niño, cuando éste era pequeño, pero a medida que crece experimenta dificultades en su interacción con grupos extrafamiliares de niños de su edad que quizá no lo aceptan, ese estrés puede sobrecargar al sistema familiar. También es probable, que

problemas de idiosincrasia, transitorios superen los mecanismos que permiten hacerles frente. Si un miembro de la familia se enferma seriamente, algunas de sus funciones y su poder deben ser asumidos por otros miembros de la familia. Esta redistribución requiere una adaptación de la familia. Cuando el miembro se recupera, se requiere una readaptación para incluirlo en su antigua posición o para ayudarlo a asumir una nueva posición en el sistema (Minuchin, 1997).

A manera de conclusión, es necesario hacer notar que un esquema basado en la concepción de la familia, como un sistema que opera dentro de contextos sociales específicos, tiene tres componentes:

En primer lugar, la estructura de una familia es la de un sistema sociocultural abierto, en proceso de transformación.

En segundo lugar, la familia, muestra un desarrollo desplazándose a través de un cierto número de etapas que exigen una reestructuración.

En tercer lugar, la familia se adapta a las circunstancias cambiantes de modo tal que mantiene una continuidad y fomenta el crecimiento psicosocial de cada miembro (Satir, 1984).

Por último, la familia a manera de pequeña sociedad es la arena donde se permite toda suerte de ensayos y fracasos en un ambiente de protección, de tolerancia de firmeza, de cariño, es un medio flexible y atenuante que limita y que contiene y, al mismo tiempo que sirve de traducción de los impulsos de un mundo interno caótico, a uno más claro y significativo y de los estímulos masivos de una sociedad incomprensible a un mundo más organizado.

CAPÍTULO 2

CICLO EVOLUTIVO FAMILIAR

2.1 CICLO VITAL DE LA FAMILIA

La familia constituye un organismo vivo y en crecimiento, que se encuentra en constante cambio, por lo que inevitablemente irá desarrollándose en ciclos vitales, es decir, en momentos particulares y determinantes para su normal continuidad, de esta forma, como unidad social enfrenta una serie de tareas de desarrollo, éstas difieren de acuerdo a los parámetros culturales, pero poseen raíces universales.

El curso vital de la familia evoluciona a través de una secuencia de etapas, bastante universal por lo que se considera normativo aún con las diferencias culturales. A pesar de esto, se originan varias ideas sobre el momento en el que aparecen y desaparecen para dar paso a la próxima y así a la forma más óptima de hacerse frente. En el desarrollo familiar se pueden observar ciertos periodos de equilibrio y adaptación y periodos de desequilibrio y cambio (Estrada, 1987).

El desarrollo y evolución de la unidad familiar a lo largo del ciclo vital de la familia, están íntimamente ligados a las fases de evolución y desarrollo de sus miembros. A medida que crecen los miembros de la familia, crece también está en su conjunto, sin embargo, hay familias que no se acomodan a las diferentes exigencias del desarrollo de sus miembros, y ello puede causar dificultades.

De esta manera, al paso de estas etapas, los miembros de la familia evolucionan con ellas y por éste motivo siempre se verán alteradas sus vidas, el paso de una a otra, implica un periodo de inestabilidad que requiere de ajustes, a estos cambios se les denomina crisis (viéndolas no únicamente como algo negativo sino como una oportunidad para hacer las cosas mejor), las cuales no son más que el preámbulo de un ajuste de funciones y roles de cada miembro de la familia (Slaikeu, 1996).

Frente a este supuesto, Ochoa dice que: "en todo proceso de crecimiento familiar y especialmente en el cambio de una etapa a otra, lo que debe negociarse es ese gran paquete formado por el sistema de creencias compartido y las reglas que lo mantienen unidos, ambos términos en un proceso de retroalimentación continua" (Ochoa, 1995).

Es por ello, que la posibilidad de un sistema de acomodarse a la nueva situación evolutiva, a través de la negociación y el establecimiento de nuevas reglas satisfactorias para sus miembros, en la medida en que son reafirmantes de identidades propuestas por ellos mismos, nos habla de una familia cuyas reglas y sistemas de creencias son los suficientemente flexibles como para que su funcionalidad no se vea lesionada en este pasaje. Es así, como en determinadas etapas del ciclo vital de la familia, sus miembros se involucran estrechamente entre sí, como en la crianza de los hijos, mientras que en otras se distancian unos de otros, como cuando los hijos se independizan.

Como ya se ha mencionado con anterioridad no existe un tiempo exacto en el cual aparezcan cada una de las etapas del ciclo vital de la familia, ya que éste se ve determinado por diferentes variantes, sin embargo, mientras más joven sea la pareja que comienza una nueva familia, los tiempos se verán modificados tanto como para sus padres como para sus abuelos.

Para J. Virseda: "la familia, como todo organismo vivo, tiene una historia, un nacimiento y un desarrollo. Se reproduce, declina y también muere. Confronta diferentes tareas en cada uno de estos pasos: la unión de dos seres con una meta común, el advenimiento de los hijos, el educarlos en sus funciones sexuales y sociales, el soltarlos a tiempo para la formación de nuevas unidades y el quedar la pareja sola nuevamente" (Virseda, 1998).

Por tal motivo, es indispensable desde luego, considerar que la familia no es una entidad estática, está en proceso de cambio continuo, lo mismo que sus contextos sociales. El ser humano constituye una unidad en interrelación con su medio ambiente que tiene pleno sentido existencial y que por lo tanto, la persona humana es una totalidad o integridad con dimensiones biológicas, psíquicas, sociales, culturales y espirituales.

En la evolución del sistema familiar, toda familia cuenta con una historia natural que la hace cursar o transitar por sucesivas etapas o diferentes momentos por los cuales van atravesando todos los miembros de la familia, quienes van a ir compartiendo una historia común y mediante los cuales los miembros que la conforman, experimentan una serie de

cambios que influyen en la conducta y por ende, en el modo de vida de cada individuo. De esta manera, los diferentes momentos o etapas por las que atraviesa la familia, exigen a ésta recursos para cumplir con las tareas de desarrollo que trae consigo cada una de éstas.

Existe debate, sobre las etapas por las que atraviesa una familia. Sin embargo, según Lauro Estrada Inda las más importantes son: desprendimiento, encuentro, llegada de los hijos, adolescencia de los hijos, reencuentro, reencuentro y vejez. A continuación se dará pauta a explicar dichas etapas, incluyendo aportaciones de otros autores.

2.2 DESPRENDIMIENTO:

ENAMORAMIENTO Y NOVIAZGO

Se sabe que para el ser humano, todo desprendimiento es doloroso, sobre todo si se trata de relaciones emocionales significativas que se extinguen o cambian su carga y su representación psíquica, pues bien, lo mismo sucede en la adolescencia cuando el joven tiene que abandonar el hogar paterno y salir en busca de un compañero fuera de su familia. Si el proceso resulta doloroso para el joven, no lo es menos para los padres.

De este simple hecho se puede deducir que constantemente se encuentran dos corrientes en pugna, una que va a favor del desprendimiento y de la vida; y de la otra que tiende a fijar, a detener o a regresar el proceso creativo a etapas anteriores (Ríos, 1994).

Por otra parte, el concepto de crisis vital parte del supuesto de que hay una estructura anterior en movimiento, que será sometida a nuevas posibilidades. Esta nueva estructura se va formando en la pareja desde el inicio entre los que la constituirán. Así es que se considera como la primera de las etapas del ciclo vital de una familia la del noviazgo de los componentes de la pareja. Respecto al noviazgo Minuchin, comenta que: "la relación de pareja inicia cuando dos individuos distintos que pertenecen a dos sistemas familiares diferentes se separan del sistema parental con la intención de formar un nuevo sistema" (Minuchin, 1997).

En la adolescencia los jóvenes comienzan el aprendizaje de establecer relaciones de pareja, en las que buscarán establecer un sistema conyugal dependiendo de las creencias que cada uno posea provenientes de un sistema parental ligados a su crianza y personalidad.

Asimismo, el adolescente enfrenta un problema particular: su involucración simultánea con su familia y con sus pares. El modo en que debe comportarse para adaptarse a su familia tal vez impida su desarrollo normal respecto de la gente de su edad. Se trata esencialmente de un problema de destete y este último no es completo hasta que el joven abandona el hogar y establece vínculos íntimos fuera de la familia.

El enamoramiento y noviazgo, es quizá una de las manifestaciones sociales con mayor magnitud que pueden existir, ya que a pesar de que se presentan en una sociedad intervienen sólo dos personas. Es importante que este vínculo esté formado por dos personas, que si bien, provienen de un núcleo sean capaces de manifestar su autonomía y autosuficiencia. Se trata, esencialmente de un problema de independencia emocional y económica y éste no es completo hasta que cada miembro de la pareja abandona el hogar y establece vínculos íntimos fuera de la familia de origen.

Durante la etapa de enamoramiento y noviazgo la pareja aprende a negociar, a ceder y establecer límites, es una etapa de ensayo cada uno trata de imponer su estilo, al mismo tiempo que hace ajustes en sí mismo para simpatizar con el otro.

A manera de conclusión, los aspectos a considerar en esta etapa son los siguientes:

- Diferenciación respecto a la familia de origen.
- Desarrollo de relaciones íntimas con la pareja y en el trabajo.
- Surgen problemas si se demora éste proceso en el joven.
- El adolescente enfrenta la involucración necesaria entre su familia y sus iguales.
- Los padres pueden soltar a sus hijos o enredarlos a perpetuidad en la organización familiar.

2.3 ENCUENTRO: MATRIMONIO

Es de especial interés lo que ocurre al formarse la pareja y como el ir acomodando sus vidas mutuamente tendrá un efecto en el resto de la vida de la familia. La formalización de la pareja es realizada ya sea mediante un juez, un ministro eclesiástico, ambos o únicamente por la voluntad de sus miembros.

La decisión de la pareja de casarse o de vivir juntos da carácter estable a la relación. Debiera ser la etapa de establecer o consolidar límites y roles previos sobre la forma en que cada uno de ellos entiende la relación y sobre todo las expectativas que tienen sobre ella.

Al comienzo del matrimonio, los esposos deben de acomodarse en un gran número de pequeñas rutinas; por lo que en este proceso de continua acomodación, la pareja crea formas en que cada uno de ellos estimula y controla la conducta del otro.

De esta manera, en esta etapa de reencuentro, según Sager se lleva a cabo el contrato matrimonial, refiriéndose a: "todos aquellos conceptos individuales, de naturaleza consciente e inconsciente que pueden ser expresados verbalmente o en alguna otra forma. Dichos conceptos tienen como tema principal lo que cada uno piensa acerca de sus obligaciones y deberes dentro del matrimonio, así como de los bienes y beneficios que espera recibir del mismo" (Sager, 1971).

Mientras tanto, la razón por la cual resulta difícil en ocasiones ponerse de acuerdo con las diferentes pautas de los contratos obedece a diferentes circunstancias:

La primera, es simplemente por ignorarlo.

La segunda circunstancia, se presenta cuando ambos miembros o socios del matrimonio, operan bajo dos contratos totalmente diferentes e incongruentes, tal como puede suceder entre dos personas con antecedentes culturales diferentes.

La tercera causa, es aquella, donde las expectativas (lo que supuestamente se espera del otro), son imposibles de obtener debido a situaciones irremediables, por ejemplo que

por algún problema emocional severo de tipo individual que no permita obtener lo esperado, ni para el sujeto mismo ni para su pareja.

La cuarta y última causa sería aquella, donde la fantasía sobrepasa por mucho a una realidad, por ejemplo, los deseos de alcanzar riquezas desmesuradas o de encontrarse con el hombre perfecto o la mujer ideal.

No obstante, para Luz de Lourdes Eguiluz, la pareja también enfrenta la tarea de separarse de cada familia de origen y de negociar una relación diferente, con padres, hermanos y otros parientes políticos. Las prioridades deben modificarse, ya que los deberes fundamentales de los nuevos esposos conciernen a su matrimonio, de ahí que las familias de origen deben aceptar y apoyar esta ruptura (Eguiluz, 2003).

La relación que de ahora en adelante mantendrán con sus familias, es una parte importante del acuerdo, el tiempo para la procreación para las actividades laborales, para los amigos de la pareja y de cada uno son todas situaciones a conversar y acordar. De la misma manera, otros elementos deben tomarse en cuenta; como el trabajo, las obligaciones, los deberes y pasatiempos, de esta manera, éstos deberán reorganizarse y regularse de forma diferente, de modo que se adopten decisiones sobre cómo y en qué magnitud se permitirá que las demandas del exterior interfieran en la dinámica de la nueva familia. Por lo tanto, será importante que cada cónyuge conozca a los amigos de su pareja y elija quienes de ellos serán amigos mutuos, de esta forma cada uno ganará nuevos amigos, al mismo tiempo que perderá algunos viejos.

Por otra parte, el matrimonio es la etapa del verdadero conocimiento mutuo, la convivencia empieza a revelar detalles de la vida cotidiana que no siempre se comparten, lo que demanda un proceso de adaptación por parte de ambos, proceso en que se pueden desarrollar conflictos.

Un matrimonio, debe sustituir determinadas disposiciones sociales que han sido abandonadas para la formación de la nueva unidad. La creación de un nuevo sistema social, constituye la creación de límites alrededor de la pareja y en donde se verán separados de

contactos y actividades anteriores. Por lo que, el matrimonio, requiere de una continua renegociación de aspectos personales e interpersonales que cada uno de los miembros de la familia tenía definidos para sí mismos en forma independiente.

Por otra parte, para Glick y Kessler, la etapa de formación de la pareja, requiere de la resolución de tres tareas fundamentales:

1. Preparación personal para asumir el rol de esposo o esposa.
2. Separarse o cuando menos modificar la liga con relaciones cercanas que interfieren con el compromiso requerido para la formación de la pareja.
3. Acomodo a los patrones de gratificación e interacción marital (Glick, 1974).

No obstante, aun con todo lo anterior, en la mayoría de los casos, la relación va adquiriendo poco a poco mayor armonía al favorecer la flexibilidad y permitir un mutuo ajuste para lograr el compromiso y la creación del sistema conyugal.

Sin embargo, algunas parejas intentan delimitar su propio territorio en forma totalmente independiente, cortando toda relación con la familia de origen. Esto no suele dar resultado y por el contrario, tiende a desgastar a la pareja, por lo que el arte del matrimonio sería entre otras cosas, conseguir la independencia, conservando el respeto hacia la familia de origen, estableciendo límites entre el nuevo subsistema conyugal y la familia nuclear de cada uno de los miembros.

La familia equilibrada, se da cuando la pareja asume en su relación que el compromiso es de ambos, en el dar y el recibir, convencida de perpetuarla mediante un trabajo continuado para el crecimiento individual y de pareja, desde la singularidad, en donde cada uno reconoce su espacio, el de su pareja y el de ambos, con funciones y límites claros, compartiendo la ayuda, el respeto y la solidaridad.

Finalmente, en esta fase es necesario, consolidar lo siguiente:

- La Formación del sistema marital.
- Diferenciación de cada uno, respecto a la familia de origen.

- ❑ Replanteo de las relaciones con la familia extendida y los amigos.
- ❑ La pareja al inicio debe de elaborar multitud de acuerdos.
- ❑ La nueva pareja aprende a usar tanto el poder de la fuerza como el poder de la fuerza y la debilidad.
- ❑ La involucración paterna en la nueva pareja, es causa de desavenencias.

2.4 LLEGADA DE LOS HIJOS

La relación de pareja, no es un hecho estático, muy por el contrario atraviesa por etapas evolutivas asociadas al ciclo vital de la familia. De este modo, con el nacimiento de un hijo, la pareja pasa de ser dos personas a configurar un triángulo, por lo que ello, debe de implicar un cambio en los roles de la relación. Las funciones de cada miembro de la pareja deben diferenciarse para atender adecuadamente las demandas del nuevo miembro (Morris, 2001).

La llegada del primer hijo, generalmente intensifica la injerencia de las respectivas familias de origen, abuelo y tíos opinan y dan consejos por lo que la pareja necesita estar sólida para establecer los límites, por lo que al nacimiento del hijo, además de los problemas de sobre involucración indicados, la pareja tiene que adaptarse a una realidad diferente de falta de primacía temporal y de necesidades de un tercero que tiene que ser asimilado al sistema sin interferir substancialmente en ellos como pareja en su intimidad.

Asimismo, con el nacimiento de los niños, éstos requieren afecto, cariño y por su puesto ir limitando su comportamiento, de una forma cercana y respetuosa para su autoestima. Si los padres logran una adaptación exitosa desde la etapa de formación de la pareja, les será más fácil ponerse de acuerdo para limitar el comportamiento del infante.

Además durante esta etapa, los hijos principian también a través de sus contactos escolares y de juego a involucrar a otros extraños en el núcleo familiar lo cual abre al sistema a distintos modelos de interacción (Valls, 1994).

Generalmente, el compromiso tanto físico como emocional del sistema conyugal con el niño, requiere un cambio en las pautas transaccionales de los cónyuges. El acuerdo mutuo con relación a los nuevos roles entre los cónyuges creará un clima adecuado de tranquilidad, que servirá como un medio propicio para la maduración psicoafectiva del pequeño.

En resumen, es necesario apuntar lo siguiente:

- ❑ Ajuste del sistema marital para hacer espacio a los hijos.
- ❑ Aceptación de los roles parentales.
- ❑ Con el nacimiento de un hijo la pareja pasa de ser dos personas a configurar un triángulo, esto debe implicar un cambio en las reglas de la relación.
- ❑ El periodo más común de crisis es cuando los hijos empiezan la escolaridad, ya que para los padres, la escolaridad del hijo es una experiencia, de que éstos terminarán dejando el hogar.

2.5 ADOLESCENCIA DE LOS HIJOS

En esta etapa de desarrollo familiar, la estabilidad del sistema se pone a prueba, ya que una de las características de los adolescentes es el reto a los valores establecidos de sus padres y de la sociedad en general.

El adolescente en su etapa de transición a momentos, confronta como adulto exigiendo libertad y responsabilidad y en algunas circunstancias retorna a un estado infantil que posiblemente desconcierte a los padres.

Asimismo el advenimiento de la adolescencia es tal vez el que más pone a prueba la flexibilidad del sistema, ya que en esta encrucijada se podrían combinar varios factores:

- a) En esta edad se presenta con mayor frecuencia los problemas emocionales serios.
- b) Los padres, aun cuando muchas veces se encuentran en la madurez, muy a su pesar se ven obligados nuevamente a revivir su propia adolescencia.

- c) La edad de los abuelos por lo general es crítica, se acercan a no poder mantenerse por sí mismos, la soledad y la muerte, se avecinan y esto quizá un motivo de preocupación (López, 1988).

La presencia de los adolescentes, implica un mayor intercambio de información del sistema con el medio externo. Si este proceso que se inició con la infancia ha sido satisfactoriamente incorporado al sistema, es decir, éste es lo suficientemente flexible para integrar experiencias externas, el proceso de incremento en la adolescencia podrá también ser superado.

La etapa de adolescencia en las familias, por otra parte, brinda una oportunidad de enriquecimiento de experiencias y cuando hay un grado satisfactorio de comunicación en la pareja, ésta puede ser un gran apoyo para el proceso de cambio en el joven que empieza a establecerse como persona independiente y a pensar en un futuro por sí mismo. Los padres con hijos en esta etapa sufren un proceso semejante en el que empiezan a concebirse en forma distinta ahora que sus funciones parentales empiezan a disminuir y requieren de actividades o intereses que las sustituyan (Schatzman, 2005).

Así pues, las familias con hijos adolescentes necesitarán, negociar los límites con los jóvenes dándoles protección, pero reconociendo que han crecido en autonomía y madurez, en este periodo es frecuente que se presenten crisis en los hogares, donde se dificulte el entendimiento entre los miembros de una generación y otra.

La evolución familiar alcanza un punto clave en el momento en que los hijos logran ser autónomos e independientes. Esta independencia debe ser de los hijos frente a sus padres y viceversa.

2.6 DESPRENDIMIENTO: SÍNDROME DEL NIDO VACÍO

Habiendo atravesado las etapas anteriores, los hijos se hallarán entonces, en la adultez temprana, estando listos para iniciar una vida propia, desprendiéndose del hogar paterno, en otras palabras, los hijos se van, se separan de la familia y es necesario renovar

el contrato matrimonial. Cuando los hijos se van los padres vuelven al principio del ciclo cuando eran dos, los cónyuges se reencuentran, pero en circunstancias muy diferentes, necesitando redefinir roles, actividades y acuerdos.

El reencuentro de la pareja, es la fase generalmente conocida como la del «nido vacío», siendo Mc Iver (1937) quien popularizó dicho término y que se usa precisamente para referirse al período de la vida en que los hijos han terminado de crecer y abandonan el hogar - punto de análisis que concierne a dicha investigación-, además de ser una de las etapas más demandantes para el sistema familiar, en la cual, la pareja enfrenta los problemas de una biología que va decreciendo, la aceptación de los nietos y el papel de abuelos, la muerte de algunos familiares de generaciones anteriores, las diferencias con las nuevas generaciones, etc. En ésta etapa probablemente los padres se encuentran cercanos a los 50 años de edad o más.

De esta manera, si las cosas han marchado bien en las etapas precedentes, les será más fácil aceptar los cambios de una biología que tiende a declinar; igualmente como pareja podrán enfrentar los cambios familiares y sociales que se presentan (Freidberg, 1982).

No obstante, para muchas parejas la partida de los hijos suele ser terrible porque se encuentran con que no tienen nada que decirse o comienzan a reeditar conflictos que habían dejado pendientes sin resolver desde antes de la llegada de los hijos. Se avecina la posibilidad de ser abuelos y las dificultades de aprender a serlo, respetando o confrontando la voluntad y los modos de crianza de los nuevos padres.

Hay muchas familias que soportan adecuadamente el desprendimiento del núcleo familiar de alguno de sus hijos, pero cuando uno en particular se dispone a irse se produce un conflicto debido a los vínculos o al rol que ese hijo desempeñaba, puede haber canalizado parte de la comunicación entre los padres, o haber necesitado de un cuidado especial en algunos momentos de su vida o simplemente ser el último en irse, lo que dejará al matrimonio solo luego de tantos años (Cibanal, 2006).

Ahora bien, esta fase de transición a una nueva etapa, que aunque tanto hombres como mujeres experimentan, para muchas mujeres éste periodo de cambio, es difícil ya que esto conlleva a la pérdida de los principales componentes del rol de madre, -un rol que tradicionalmente viene siendo el principal objetivo en las vidas e identidades de muchas mujeres. En la medida en que los hijos las necesitan menos y crean otros lazos, suele producirse este tipo específico de alteración del ánimo que se denomina síndrome del nido vacío. La madre siente el vacío del nido como un vacío en su identidad. Por lo que al no haber construido otros espacios de desarrollo personal, muchas mujeres carecerán de actividad al no tener ya la responsabilidad de velar por los hijos. Sensación que posiblemente no sufrirían los hombres ya que la subjetividad masculina está socialmente construida sobre otros valores, sin embargo, es importante comentar que las reacciones no son algo universal, sino que dependen en gran parte de la personalidad de cada sujeto, así como de la relación que tenga cada miembro de la familia con la persona que abandona el hogar. Por tanto, las reacciones son muy relativas.

Cuando los hijos se van, tanto el subsistema parental que se desintegra como el nuevo sistema conyugal que se está formando deben enfrentar cambios internos y externos al mismo tiempo que mantiene su continuidad, estimulando el crecimiento de sus miembros mientras todos atraviesan por esta nueva crisis.

Por su parte, Haley, afirma que: ésta etapa como cualquier otra, en la que un miembro entra o sale del sistema, es el momento de mayor cambio en el mismo. Por lo que al respecto, describe el ciclo típico de una familia disfuncional, cuando el joven adulto llega a la edad de abandonar el hogar, empieza a tener ciertos logros en diferentes contextos y establece relaciones significativas, fuera de casa. En este momento, la familia se desestabiliza y el joven empieza a manifestar conductas extrañas y problemáticas. Todos los miembros, comienzan a reaccionar en forma atípica especialmente los padres que incrementando su división en numerosos aspectos, pierden control sobre el hijo, siendo él quien asume el control. Mientras tanto, en las familias funcionales esta desestabilización es asimilada por otros intereses y actividades que pueden incluir relaciones con los cónyuges de los hijos que abandonan el hogar, aunque es importante notar que el matrimonio sólo es uno de tantos motivos y posibilidades de abandono (Haley, 1971).

Los cambios necesarios en la pareja, para asimilar esta etapa son fundamentales, ya que éstos facilitan o dificultan la salida de los hijos en la medida en que sean satisfactoriamente logrados o no. Fundamentalmente éstos involucran una inversión de la energía de las funciones parentales, en su propia relación como pareja o en su desarrollo individual que les permita dedicarse a actividades que usualmente han quedado postergadas por las obligaciones de la paternidad.

No obstante, se podría continuar enumerando las situaciones importantes que confrontan al individuo en esta encrucijada existencial, de tal manera, que no es menos relevante, también hacer notar que por lo general, durante este periodo aparece clara la percepción del lugar que se ha ocupado en la vida y las limitaciones inherentes a uno mismo que anteriormente había sido posible postergar o negar. Otra vez, la naturaleza exige que se haya logrado una individuación definida o de otro modo se tendrá que pagar un precio, como es cerrar la posibilidad de continuar renovándose o de disminuir la posibilidad creativa de la propia vida con las consecuencias de vacío y depresión que esto frecuentemente trae consigo.

De la misma forma, sería necesario estar preparado para manejar adecuadamente los sentimientos de culpa que aparecen con frecuencia como fantasmas del pasado por los errores cometidos con los demás especialmente con los hijos y por los deseos de la propia muerte, que a esta altura empiezan a filtrar la barrera de la represión. Todo esto hace de la etapa del reencuentro, una de las más demandantes para el sistema familiar, por lo que el fracaso que posiblemente las parejas sufren a este nivel del ciclo vital, es mucho más grande de lo que comúnmente se piensa (Stecca, 2004).

Ahora bien, durante esta etapa, en lo que respecta al área de identidad es ahora más necesario que nunca el apoyo mutuo entre los esposos, para continuar en la búsqueda de nuevos estímulos y nuevas metas para el matrimonio. Debería existir más que antes la capacidad de permitirle al compañero que exprese su ser tal como es, sin la existencia limitante que tal vez en un principio se estableció en los primeros contratos matrimoniales.

Cada quien deberá poder ejercer su derecho de ser más libre en todas las áreas sin que esto sea sentido por el compañero como un rechazo. Cada quien deberá irse preparando para ser fuerte en la etapa final y sacarla adelante.

Deberá existir en estos momentos la seguridad de seguir recibiendo cariño y cuidados del otro aun cuando cada quien tenga intereses diferentes.

En el área de la sexualidad, deber buscar un apoyo incondicional a las dificultades que produce la edad misma. Tendrán que encontrarse o inventarse los caminos para sentir y compartir la satisfacción de haber producido y ayudado a salir adelante a otra generación tal vez mejor que a la de uno mismo.

En el área de la economía, será necesario contar con el apoyo y la comprensión en los arduos cambios de la jubilación, con la capacidad de aceptar un manejo de menores responsabilidades, tanto en el trabajo como en el hogar. También será necesario aprovechar mejor el tiempo que ahora estará más disponible.

En el área del fortalecimiento del yo, es de la mayor importancia la ayuda mutua para tolerar los duelos debidos a las pérdidas que se han sufrido al transcurso de la vida y las que se avizoran en el futuro. Inclusive para prepararse a la soledad y aceptar el envejecimiento (Estrada, 1987).

De esto modo, dicho evento, como tantos otros del ciclo de vida de una familia, es de enorme importancia para cada involucrado, ya que produce una crisis en el equilibrio familiar, sin embargo, aunque el periodo del nido vacío, se suele definir como una etapa de pérdida, también puede ser un periodo de notable desarrollo, si los cónyuges, como individuos y como pareja aprovechan sus experiencias acumuladas, sus sueños y expectativas para realizar posibilidades inalcanzables mientras debían dedicarse a la crianza de los hijos, dicho en otras palabras, como lado positivo para los padres ante esta situación, es su fortalecimiento de su vida en pareja, después de años cuidando de sus hijos y dedicando su tiempo y trabajo para ellos, los padres podrían retomar viejos hábitos y así se reanudarán los planes e ilusiones que tenían sin cumplir.

Por tanto, es necesario explorar nuevos caminos u horizontes y a la vez, aunque resulte paradójico, independizarse de hijos y nietos con objeto de nuevamente formar una pareja. Es necesario, también apuntar que el padre o la madre requieren de un gran esfuerzo, constancia y fortaleza para lograr solucionar todas las tareas de crianza, la adolescencia y el desprendimiento, por lo tanto, los roles de padres frecuentemente hacen que se olviden o por lo menos que pasen a un segundo término los de esposos y es de suponer que éstos simplemente por omisión, hagan que el reencuentro sea una etapa difícil.

2.7 VEJEZ

En esta etapa, se le presenta a la pareja un nuevo reto adaptativo que puede estar lleno de tensiones debidas a cambios en estilo de vida por imposibilidades físicas, laborales, enfermedades, viudez, etc.

La jubilación del marido o de ambos pone a la pareja ante el desafío de volver a estar casi todo el tiempo juntos, lo que puede resultar fuente de disidencias. Mientras que la mujer puede sentirse temerosa de estar nuevamente todo el día con una persona que hace años dejó de ser su prioridad, para el hombre puede ser asfixiante tanto tiempo en casa después de ser una persona productiva económicamente (Garberi, 1990).

Esta situación sólo puede ser aliviada mediante el límite claro de los espacios en donde cada quien puede funcionar independientemente. De lo contrario existe el peligro de que se lleguen a perder la estima, el respeto y aparezcan la ansiedad, la tensión y los estados depresivos.

Otra problemática que se presenta en la pareja de viejos es aquella en que los mismos hijos no les permiten tener una intimidad adecuada. Frecuentemente se establece una sobreprotección de hijos a padres en donde no se les permite vivir en libertad. En ocasiones, bajo el pretexto de cuidarlos, se cuelgan de ellos imponiéndoles cargas emocionales muy fuertes. El viejo así muchas veces se siente aprisionado y puede desarrollar estados depresivos.

Por otra parte, se reeditan los viejos problemas y aparecen también las nuevas formas de controlarlos. Para éste entonces, el rol de esposos si no ha desaparecido en su mayor parte, si ha pasado a segundo término debido a que las demandas que exige el rol de padre por lo general han sido fuertes. Es necesario, recordar lo olvidado; a ser esposo y compañero como cuando se empezó a formar la familia.

También es posible que el matrimonio entre en un periodo de armonía, en especial si los recursos son suficientes y tienen ambos alguna actividad que realizar. La realidad actual prolonga en muchos casos la necesidad de trabajar de uno de los cónyuges, por lo que esta etapa se atrasa y en todo caso se complica cuando aparecen enfermedades o discapacidades propias de la edad.

En caso de deterioro físico es muy probable que los papeles se inviertan y sean ahora los hijos los que cuiden a los padres, pareciera que es momento de retribuir todo lo recibido durante años, pero si a lo largo del ciclo vital de la familia se han establecido claramente los límites y roles de cada uno de los miembros esto no será necesario, bastará con que los hijos sin dejar de ocuparse de sus padres desde su propio sistema adopten su papel independiente y autónomo y eviten que exista un sobreinvolucramiento (Eia, 1997).

Entonces, en esta etapa se necesita también, tener la habilidad suficiente para aceptar en forma realista las propias capacidades, así como las limitaciones, igualmente es importante, poder cambiar de rol y aceptar la dependencia cuando esto sea necesario.

Por su parte, hablar de la muerte en la última etapa del ciclo vital de la familia, es referirse al fin de la pareja, aunque el sobreviviente muchas veces mantiene fidelidad al difunto no rehaciendo y ni siquiera considerando la posibilidad de una nueva unión. Esto depende además de la edad en que deba afrontarse la viudez (Brothers, 1992).

Para algunos esta etapa puede ser el comienzo de un largo duelo, en el que incluso se llega a creer que el fallecido fue una persona perfecta y en otros resulta una verdadera liberación a la que por diversas razones no hubiera podido llegar a través de la separación o el divorcio.

Al estar inscrita la familia en un ciclo vital que se repite a través de las generaciones, la muerte es una invitada que reubica en unas nuevas coordenadas su integridad (Binger, 1998).

Si se toma en cuenta al sistema familiar, recorriendo un ciclo vital encargado de una misión, se tendría entonces que cuestionarse acerca de cuáles son sus objetivos principales, en cada una de las etapas del ciclo, objetivos que se pueden descifrar de la siguiente manera:

- ❑ Resolver las tareas o crisis que van confrontando a la familia en las subsecuentes etapas del desarrollo.
- ❑ Aportar los complementos a las necesidades de sus miembros con objeto de que puedan lograr una satisfacción en el presente y una preparación segura y adecuada para el futuro.

Por su parte, Erik Erikson, hace notar sagazmente que "aquel que ha pasado por triunfos y fracasos inherentes al ser, el que ha originado a otros seres y dado vida a otras ideas, gradualmente va integrando y madurando las etapas de su ciclo, adquiere un orden del mundo y un orden espiritual, acepta su ciclo vital completo y de su compañero y defiende la dignidad de su vida. Sabe que su ciclo es un segmento de la historia que el estilo de su cultura y de su sociedad son el patrimonio de su alma" (Erikson, 1963).

Finalmente, el humano necesita terminar sus tareas fundamentales de adaptación y supervivencia para luego entregarse a meditaciones de tipo psicológico, filosófico o existencial.

CAPÍTULO 3

DESARROLLO PSICOSOCIAL EN LA MUJER DE EDAD ADULTA INTERMEDIA

3.1 UNA MIRADA AL CURSO DE LA VIDA EN LA MADUREZ: EDAD ADULTA INTERMEDIA

Toda persona forma parte de una familia desde su nacimiento, pero el paso de la familia de orientación a la procreación es el paso a la edad adulta, sin embargo, no todos los individuos se casan, muchas parejas no tienen hijos, un número creciente opta por la maternidad sin pareja, hay parejas que se divorcian, los matrimonios de viudos son cada vez más frecuentes y las parejas no heterosexuales son una nueva forma de familia emergente.

La familia, evoluciona a través de los años desde el matrimonio joven hasta la etapa postparental y en este transcurso, los adultos van desarrollando nuevos roles y van modificando la forma de ejercer los ya conocidos.

Durante la primera parte de la edad adulta, las parejas buscan un compañero y se casan o inician una convivencia estable, se plantean la posibilidad de ser padres y, si deciden serlo comienzan su vida como madres/padres. Durante los años de crecimiento de los hijos, su forma de ser madre o padre irá modificándose en función del desarrollo de éstos y de su propia maduración, íntimamente interrelacionadas: adaptarán su relación de pareja a las nuevas exigencias familiares.

Hacia el final de la vida adulta los hijos se independizarán y comenzará una etapa para retomar la relación conyugal sin la constante interferencia de las preocupaciones y responsabilidades parentales, quizás deberán afrontar la muerte del padre y el cuidado de una madre dependiente, la relación con los hijos adultos será menos estresante que en épocas anteriores, pero ante algunos años, los padres seguirán siendo una fuente de ayuda económica y afectiva para ellos.

Asimismo, en la relación con los hijos, un nuevo rol familiar podrá comenzar en ese momento el de abuelo, ampliando el contexto familiar y permitiéndoles desarrollar nuevas relaciones afectivas.

Entre el inicio de los cuarenta y mediados de los cincuenta, muchas mujeres experimentan la partida de sus hijos del hogar, la menopausia, los signos de envejecimiento, la mayor responsabilidad por sus padres ancianos un mayor compromiso con el trabajo y posiblemente una transición de la mitad de la vida y una nueva estabilidad, de esta manera, el rol de la mujer, se ha construido por una serie de ideologías en donde se le considera como portadora de lo femenino, lo intuitivo, lo afectivo, encargada de la crianza de los niños a partir de una maternidad y posiblemente restringida a las labores del hogar, como ama de casa.

Edad Adulta Intermedia

El término edad madura, comenzó a usarse en Europa y Estados Unidos a comienzos del siglo XX a medida que empezó a aumentar la esperanza de vida. En la actualidad en las sociedades industrializadas, se considera que la edad adulta intermedia es una etapa distinta de la vida con sus propias normas sociales, roles oportunidades y desafíos (Papalia, 2004).

Por otro lado, se sabe que no existe consenso acerca de eventos biológicos o sociales específicos que marquen el inicio o el final de la edad madura, ya que con los avances en la salud y la extensión de la vida, el límite superior subjetivo de la edad madura está aumentando.

Sin embargo, según algunos modelos teóricos sobre la psicología del desarrollo, se define la edad adulta intermedia en términos cronológicos, como los años comprendidos entre los 40 y finales de los 50 años de edad, aproximadamente.

Asimismo, la edad madura, puede definirse de manera contextual y las dos definiciones pueden diferir. Un contexto es la familia, en ocasiones se describe a una

persona de edad madura como alguien con hijos crecidos y/o padres ancianos. No obstante, en la actualidad algunas personas en sus 40 están criando a hijos pequeños y algunos de cualquier edad no tienen hijos. Los que tienen hijos crecidos tal vez encontrarán que el nido se vacía o que vuelve a llenarse (Berryman, 1994).

De esta manera, “madurar”, es un asunto biológico tanto como social. Es biológico en el sentido en que los humanos como miembros de otras especies, heredan un ciclo vital fijo. Se determina y define de manera social, en la medida en que cualquier sociedad ha definido las fases y expectativas vitales acerca del comportamiento apropiado para una edad, y es frecuente que sea la fase de la vida, más que la edad lo que determina actitudes y conductas.

Por otra parte, el significado de la edad madura, varía de acuerdo con la salud, género, grupo étnico, posición socioeconómica, cohorte y cultura, por lo que los años de la edad adulta intermedia, están marcados, de manera creciente, por diferencias individuales basadas en las elecciones y experiencias previas, así como en la estructura genética.

A menudo, la edad madura está llena de pesadas responsabilidades y múltiples demandantes roles, que la mayoría de los adultos se sienten capaces de manejar, administrar casas, departamentos o empresas, ver la partida de los hijos y quizás cuidar de los padres ancianos y de los nietos. Al mismo tiempo, quizás muchos adultos de edad madura, después de cumplir sus metas y criar a sus hijos tienen un mayor sentido de libertad e independencia. Muchos experimentan un mayor sentido de éxito y control en el trabajo y las relaciones sociales, junto con una conciencia más realista de sus limitaciones y de fuerzas externas que no pueden controlar.

Finalmente, la edad adulta intermedia, puede ser una época para revalorar metas y aspiraciones y lo bien que se han cumplido y para decidir cómo usar mejor la parte restante del ciclo de vida. La madurez puede traer aparejado un mejor interés en la diversión, en atender los propios intereses y pasatiempos o en desarrollar actividades totalmente nuevas

para ocupar el tiempo libre. No es extraño que las personas maduras exploren intereses que habían ignorado durante los años que dedicaron a criar a sus hijos.

3.2 DESARROLLO PSICOSOCIAL EN LA MADUREZ Y SUS ENFOQUES TEÓRICOS CLÁSICOS

Los científicos del desarrollo consideraban de distintas maneras el curso del desarrollo psicosocial en la edad adulta intermedia, creyendo que ésta, era una época relativamente estable. Frente a este supuesto, Freud no veía la necesidad de aplicar psicoterapia a personas mayores de 50 años, porque creía que para esa edad la personalidad está formada de manera permanente.

En contraste, las teorías humanistas como las de Abraham Maslow y Carl Rogers, consideraron que la madurez es una oportunidad para el cambio positivo. De acuerdo con Maslow, “la autorrealización (la realización plena del potencial humano) solo puede venir con la madurez” (Maslow, 1973).

Por su parte Rogers, sostenía que: “el funcionamiento humano pleno requiere un proceso constante y permanente de poner el yo en armonía con la experiencia” (Rogers, 1972).

No obstante, la investigación actual del desarrollo ha ido más allá del debate acerca de la estabilidad frente al cambio. Una serie de estudios longitudinales muestran que el desarrollo psicosocial involucra ambas cosas.

Los investigadores estudian tres tipos de cambio en el desarrollo psicosocial, cambio relacionado con las necesidades o tareas de la maduración que todos los seres humanos experimentan en momentos particulares de la vida; cambio relacionado con roles respaldados culturalmente o con eventos históricos que afectan a una población particular y cambio relacionado con experiencias inusuales o con la ocurrencia de los eventos de la vida en un momento inusual.

Las teorías clásicas que manejan estos dos tipos de cambios son: modelo de etapas normativas y modelo del momento de los eventos. Las teorías de etapas normativas por lo general, proponen etapas madurativas del desarrollo; sin embargo, estas etapas están limitadas a cohortes y culturas particulares estudiadas por los teóricos, el modelo del momento de los eventos se centra en el cambio inusual o no normativo (Papalia, 2004).

Modelo de Etapas Normativas

El modelo de etapas normativas, presenta una secuencia típica del desarrollo que se relaciona con la edad y que continúa a lo largo del ciclo de vida adulta.

Erik Erikson, creía que la personalidad cambia a lo largo de la vida, sosteniendo que cada persona sigue la misma secuencia básica de cambios sociales y emocionales relacionados con la edad. Los cambios son normativos ya que son comunes en la mayoría de los miembros de una población y emergen en periodos sucesivos o etapas, marcadas en ocasiones por crisis emocionales que preparan el camino para el desarrollo posterior.

De esta manera, según Erikson: “la edad adulta, presenta una serie de retos o tareas del desarrollo. Si estos retos son satisfechos y los conflictos resueltos, puede ser un periodo de continuación del crecimiento, satisfacción personal y felicidad. Sin embargo, si estas tareas psicosociales no son cumplidas el periodo puede ser de estancamiento y de desilusión creciente” (Erikson, 1968).

Erikson, consideraba que los años alrededor de los cuarenta, son la época en que la gente ingresa en la séptima etapa normativa de generatividad frente a estancamiento.

La generatividad, como Erikson la definía es la preocupación de los adultos maduros por establecer y orientar a la siguiente generación perpetuándose a través de la influencia en los seguidores. Como una manera de anticipar la declinación de su existencia, la gente siente la necesidad de dejar un legado, de participar en la continuación de la vida.

La gente que no encuentra una salida a la generatividad se torna ensimismada indulgente consigo misma o estancada (inactiva o sin vigor).

La virtud de este periodo es el cuidado, un compromiso amplio con el cuidado de las personas, los productos y las ideas en que uno ha aprendido a interesarse.

La generatividad se expresa no sólo a través de la crianza de los padres, sino también por medio de la enseñanza o la calidad del mentor, la productividad o creatividad y la autogeneración o autodesarrollo.

Un teórico posterior, Kotre distinguió cuatro formas específicas de generatividad: biológica, concebir y dar a luz a los hijos; paterna, cuidar y criar a los hijos; técnica, enseñar habilidades a los aprendices y cultural, transmitir valores culturales e institucionales.

Asimismo, Krote dice que: “independientemente de la forma la generatividad se expresa de dos formas o estilos diferentes, comunal, involucra el cuidado y educación de otros, o de agente, contribuciones personales a la sociedad, creativas, científicas o empresariales” (Delval, 1994).

Modelo Oportuno de los Eventos

Modelo teórico que describe el desarrollo psicosocial adulto como una ocurrencia a la respuesta esperada o inesperada y al momento que se presentan eventos importantes de la vida.

Este modelo sostiene que el curso del desarrollo depende de cuándo ocurren ciertos eventos en la vida de las personas. Los momentos normativos de la vida, son aquellos que suceden a la mayoría de los adultos, en ciertos momentos de la vida, eventos como el matrimonio, la paternidad, convertirse en abuelos y la jubilación.

Los eventos que ocurren cuando se esperan están a tiempo, los eventos que ocurren antes o después de lo usual se encuentran a destiempo. Los eventos que son normativos cuando están a tiempo, se vuelven no normativos cuando están a destiempo. De acuerdo con este modelo, la gente por lo regular tiene una aguda conciencia de su momento y del reloj social, es decir el conjunto de normas o expectativas culturales para el momento apropiado de los eventos de la vida.

Las crisis no son el resultado de alcanzar cierta edad, sino de la época y ocurrencia inesperada de los eventos de la vida. Si los eventos ocurren a tiempo, el desarrollo procede sin complicaciones. De no ser así puede producirse estrés. El estrés proviene de un evento inesperado, un evento que sucede a destiempo o la no ocurrencia de algún evento esperado. Las diferencias de la personalidad influyen en la forma en que la gente responde a los eventos de la vida, e incluso, afectan en el momento de su presentación.

El modelo del momento de los eventos contribuye de manera importante en la comprensión de la personalidad adulta, ya que enfatiza el curso de la vida individual y cuestiona la idea de un cambio universal relacionado con la edad. Sin embargo, el momento típico de los eventos varía de una cultura a otra y de generación a generación, por lo que su utilidad está limitada a las culturas y periodos históricos en que las normas de conducta son estables y generales.

3.3 CRISIS DE LA EDAD MADURA

Con frecuencia los cambios de personalidad y el estilo de vida, se atribuyen a una crisis de la edad madura, un periodo supuestamente estresante que es desencadenado por la revisión y revaloración de la vida de la persona.

En esta etapa, muchas personas se percatan de que no podrán cumplir los sueños de su juventud o que la realización de sus sueños no produjo la satisfacción que esperaban. Saben que si deseaban cambiar de dirección deben hacerlo con rapidez (Barnes, 1998).

Levison sostenía que: “la agitación de la edad madura es inevitable en la medida en que las personas se enfrentan con la necesidad de reestructurar sus vidas” (Levison, 1978).

No obstante, al parecer la madurez es sólo una de las transiciones de la vida, lo cual involucra una revisión introspectiva y un replanteamiento de los valores y prioridades, el manejo simultáneo de ganancias y pérdidas así como el reconocimiento quizás de la finitud de la vida.

Esta revisión de la edad madura, representa un momento decisivo, un momento de hacer inventario para obtener nuevas luces del yo y estimular correcciones en el diseño y trayectoria de la vida. También puede traer quizás arrepentimiento por no haber logrado un sueño o una conciencia más aguda del reloj social: la inminencia del límite del desarrollo o las restricciones de tiempo.

El hecho de que la transición se convierta en una crisis depende en menor grado de la edad que de las circunstancias y los recursos personales del individuo, la gente con yo resistente (la capacidad para adaptarse con flexibilidad y recursos a las fuentes potenciales de estrés) tiene mayor probabilidad de atravesar con éxito por la madurez.

3.4 EL YO EN LA MADUREZ

Muchas personas sienten y observan un cambio de personalidad que ocurre en la madurez. Ya sea que se contemple a la gente de edad madura de manera objetiva, en términos de su conducta exterior, o subjetivamente, en términos de cómo se describe así misma.

Una meta en la edad madura es encontrar un nuevo significado a la vida. Este puede ser un periodo de introspección en que se examinan los sentimientos, actitudes, valores y

metas propias. Existe la necesidad de volver a definir la propia identidad y estos años pueden ser un tiempo de rejuvenecimiento del yo y de enriquecimiento de la propia vida.

Frente a este respecto, Víctor Frankl afirma que: “la primera fuerza motivante del hombre, es la lucha por encontrarle sentido a la propia vida, a la vida tal cual es, y toda vida por más adversa que sea siempre tiene algún sentido” (Frankl, 2001).

Por eso, a pesar de los problemas que se pueda tener, toda vida vale la pena ser vivida y más aún cuando el hombre pone en práctica la fuerza de oposición del espíritu frente al destino, o sea frente a aquello con lo que se encuentra en la vida sin haberlo elegido; pero ante lo cual sigue siendo libre de actuar, de un modo o de otro. El sentido está siempre cambiando, pero jamás falta.

En caso de no verlo, habrá que dotar a la vida de sentido, aún en las situaciones más difíciles, donde lo que importa es dar testimonio de la mejor y exclusiva potencialidad humana: la de transformar la tragedia, la enfermedad y el fracaso en un triunfo personal, en un logro humano. Según Frankl, la vida cobra más sentido, cuanto más difícil se hace.

Para este representante de la Psicología Humanista ser hombre, significa sobre todo la facultad de ir más allá de todos los condicionamientos, porque lo esencial y más valioso de la existencia humana se encuentra en su propia autotranscendencia. La autotranscendencia es la capacidad de salir de uno mismo para volcarse a una tarea concreta que realizar, a una persona a quien amar o incluso para entregarse a un sufrimiento inevitable. Por ello, el ser humano a pesar de los condicionamientos que lo estén limitando, jamás pierde la última de las libertades: la actitud a tomar frente a esos condicionamientos.

Para Frankl, la persona que encuentra la respuesta a la pregunta ¿por qué?, es capaz de enfrentarse con la otra pregunta: ¿cómo? hasta que el ser humano se encuentre con la respuesta al por qué en la vida se puede explicar el cómo de su funcionamiento como ser humano y por qué es como es.

Muchas de las ideas y técnicas de Frankl pueden utilizarse para enfrentar las ansiedades que con frecuencia se experimentan. Él señaló que una de las actitudes básicas

del ser humano debe ser tomar conciencia de sus responsabilidades y ser fiel a ellas. El principio de una vida con significado está en vivir de forma responsable con relación a nosotros mismos y a los demás. Éste es un proceso de desarrollo continuo, es decir que no es un estado que se llega a alcanzar definitivamente.

Hay una realidad psicológica y ésta es que el ser humano no vive satisfecho en un ambiente sin tensión ni problemas. La vida, para que tenga mayor significado y satisfacción, debe vivirse en medio de las responsabilidades y los problemas diarios. Otro ingrediente necesario para que la vida tenga satisfacción y significado es el proceso hacia el alcance y logro de metas y valores.

El Autoconcepto

El término autoconcepto alude a la información que se tiene sobre sí mismo, es decir, la construcción mental de cómo se percibe a sí misma. Es el conjunto de características (físicas, intelectuales, afectivas, sociales, etc.) que conforman la imagen que un sujeto tiene de sí mismo. Este concepto de sí mismo no permanece estático a lo largo de la vida, sino que se va desarrollando y construyendo gracias a la intervención de factores cognitivos y a la interacción social a lo largo del desarrollo, por ello, es necesario entender el progreso en el concepto del sí mismo dentro del marco del progreso de las capacidades y habilidades para relacionarse y reconocer a los otros.

El autoconcepto tiene tres características esenciales:

- ❑ No es innato: se va formando con la experiencia y la imagen proyectada o percibida en los otros.
- ❑ Es un todo organizado: el individuo tiende a ignorar las variables que percibe de él mismo que no se ajustan al conjunto y tiene su propia jerarquía de atributos a valorar.
- ❑ Es dinámico: puede modificarse con nuevos datos, provenientes de una reinterpretación de la propia personalidad o de juicios ajenos (Hansen, 2002).

En suma, el autoconcepto es el resultado de un proceso cognitivo, se trata de un concepto mental, que involucra tres niveles:

1. Nivel cognitivo-intelectual: constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. El autoconcepto, se basa en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre sí mismo.
2. Nivel emocional afectivo: es un juicio de valor sobre las cualidades personales.
3. Nivel conductual: es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

Es así entonces, que los factores que determinan el autoconcepto son los siguientes:

- ❑ La actitud o motivación: es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de las propias acciones.
- ❑ El esquema corporal: supone la idea que se posee sobre el propio cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, complejos o sentimientos hacia sí mismos.
- ❑ Las aptitudes: capacidad que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).
- ❑ Valoración externa: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre sí mismos, incluyen los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, reconocimiento social, etc. (Matthew, 1999).

Por último, se dice que el autoconcepto es como un andamio mental sobre el cual el individuo construye y organiza la información relacionada con el sí mismo, por lo que el desarrollo y los procesos cognitivos contribuyen a la forma en que el sí mismo se estructura, organiza y comprende y participan en su estabilidad y revisión. El contenido del sí mismo proviene de la interacción con el entorno y la retroalimentación de los otros según la interpretación y evaluación que hace el procesador cognitivo. El sí mismo construye

activamente al mi mismo, el cual a su vez influye en el procesamiento de la información y en el comportamiento futuro.

La autoestima: Evaluación de la Valía personal

El componente afectivo de sí mismo es la autoestima. Representa los sentimientos del individuo hacia el sí mismo y la evaluación del sí mismo, así como una ponderación de su valor en un continuo que va de lo positivo a lo negativo.

Según Barón: “de todas las actitudes que uno tiene, es probable que esta actitud central hacia el sí mismo sea la más importante, ya que la autoestima es una necesidad humana y fundamental, por lo que la búsqueda de valía personal es una de las fuerzas motivadoras más fuertes en el comportamiento humano del adulto” (Baron, 1985).

Frente a este respecto, Cooley y Miad señalan que: “uno de los principios determinantes de la autoestima lo constituyen las percepciones que se tiene del valor de las otras personas” (Miad y Cooley, 1970).

Así cuanto mayor sea el grado de consideración que otorguen los otros, mayor será el grado de consideración por el sí mismo. Además la retroalimentación de ciertas personas es más significativa que la de otras y funciona como una fuente mayor de valía personal.

Es así pues, que la autoestima, representa la valoración de la valía personal del sí mismo, por lo que se considera que una sensación de valor es una necesidad vital. Como tal el grado de autoestima del individuo tiene consecuencias importantes en muchos aspectos del comportamiento, por lo que se considera que ésta es multidimensional, compleja y que su estructura es jerárquica y no unitaria y simple. Sus principales determinantes son la evaluación subjetiva del éxito en actividades valiosas y la retroalimentación evaluadora de las otras personas significativas para el individuo (Polaino, 2004).

Por otro lado, las actitudes hacia el sí mismo pueden motivar el comportamiento, influyendo en las acciones, metas y ambiciones del individuo. Son en realidad la fuente de la voluntad y se autorrealizan. Uno de los factores que determinan si una persona tratará de realizar una tarea y persistirá en ella o no, es la autosuficiencia o creencias y expectativas propias sobre si o no tiene o no la capacidad para llevar a cabo o terminar éxito una determinada labor.

La autoeficacia percibida, entonces, influye en la motivación personal para realizar una determinada tarea, así como el esfuerzo y la persistencia que las personas ponen en lograrla. Además quienes tienen una autoeficacia baja experimentan emociones negativas como depresión, autoestima baja y poseen habilidades de afrontamiento menos efectivo. Quienes tienen una autoeficacia elevada se desempeñan mejor en diversas tareas, tienen una mayor tolerancia al dolor y experimentan menos tensión.

Desarrollo de la Identidad en la Edad Adulta

De acuerdo con Erikson, la identidad “es una concepción coherente del yo, formada por metas, valores y creencias con las cuales la persona está sólidamente comprometida” (Erikson, 2000).

La identidad consta no de un sólo yo, sino de múltiples yo posibles, incluso el yo en que una persona espera convertirse y el yo que una persona teme ser, debido a que los momentos decisivos, como la transición de la edad madura, a menudo, involucran cambios en la forma en que las personas se ven a sí mismas.

Asimismo, la identidad está vinculada a los roles y compromisos sociales, puesto que la edad madura es una época en que se hace inventario, de roles y relaciones trae a la superficie quizás problemas de identidad no resueltos, o bien afecta a la identidad de género.

Así pues, al abordar la importancia de la formación de la identidad en el desarrollo, Lukas, subraya que: “el compromiso con un sentido de propósito en la vida y la elección de un rumbo para ésta” (Lukas, 2003).

Por su parte, Howard define la identidad como: “una historia de vida que el individuo va construyendo a lo largo de su vida, en la que influyen la historia y la cultura y recibe influencia durante el resto de su existencia” (Howard, 1970).

No obstante, frente a este supuesto, Whitbourne considera la identidad como: “un esquema organizador a través del cual se interpretan las experiencias del individuo” (Whitbourne, 1987).

De esta manera la identidad, está conformada por percepciones acumuladas del yo conscientes e inconscientes. Los rasgos percibidos de la personalidad, las características físicas y las capacidades cognoscitivas se incorporan al esquema de identidad. Estas autopercepciones se confirman o se revisan continuamente como respuesta a la información de entrada. La cual proviene de las relaciones íntimas situaciones relacionadas con el trabajo, actividades comunitarias y otras experiencias.

La asimilación de la identidad, es un intento por encajar la nueva experiencia en un esquema existente, la acomodación de la identidad, es el ajuste del esquema para acomodar la nueva experiencia. De esta forma la asimilación de la identidad, tiende a mantener la continuidad del yo, mientras que la acomodación de la identidad tiende a producir el cambio necesario.

El equilibrio que una persona alcanza de manera habitual entre asimilación y acomodación, determina su estilo de identidad, una persona que usa la asimilación, más que la acomodación tiene un estilo de identidad asimilativo, una persona que usa más la acomodación tiene un estilo de identidad acomodativo.

Whitbourne, afirma que “el uso excesivo de la asimilación o la acomodación es poco saludable”. Las personas que asimilan constantemente son inflexibles y no aprenden de la experiencia, solo ven lo que están buscando, incluso pueden reconocer un gran camino para evitar reconocer sus deficiencias. Las personas que acomodan constantemente son débiles, fácilmente influenciables y vulnerables a la crítica, su identidad se socava con facilidad. Por eso, es más saludable un estilo de identidad equilibrado, en la cual la identidad es bastante, flexible para cambiar cuando se justifica, pero no es tan poco estructurada que cada experiencia ocasione que la persona se cuestione suposiciones fundamentales acerca del yo.

Sin embargo, los estilos de identidad cambian, ante acontecimientos que se consideran sumamente inquietantes, como el desprendimiento de los hijos del núcleo familiar. En consecuencia una crisis de la edad madura es una reacción acomodativa extrema a un conjunto de experiencias que ya no pueden ser procesadas por medio de la asimilación de la identidad.

3.5 VÍNCULOS Y RELACIONES EN LA EDAD ADULTA

En la actualidad, es difícil generalizar acerca del significado de las relaciones en la edad madura, ya que este periodo no sólo abarca un cuarto de siglo de desarrollo, también implica una mayor multiplicidad de trayectorias vitales.

No obstante, para la mayoría de las personas de edad madura, las relaciones con otros, son importantes, quizás de una manera diferente a épocas anteriores de la vida.

Ahora bien, por lo que refiere a la paternidad, este es un proceso de dejar ir, que por lo general alcanza su clímax durante la madurez de los padres (Arranz, 2004).

También es cierto que con las tendencias modernas, la mayoría de los padres en la primera parte de la edad madura tienen que afrontar un conjunto diferente de problemas, los

cuales surgen quizás de vivir con hijos que pronto abandonarán el nido. Una vez que los hijos se convierten en adultos y tienen sus propios hijos, la familia intergeneracional se multiplica en números y conexiones. Son los padres de edad madura, usualmente las mujeres, quienes mantienen unida la familia al conservar los vínculos entre las diversas ramas de la familia.

Las familias actuales son complejas y diversas, cada vez con mayor frecuencia los padres de edad madura tienen que tratar con eventos no normativos, como el hecho de que un hijo adulto siga viviendo en la casa familiar o que la abandone sólo para regresar. Sin embargo, una cosa no ha cambiado, el bienestar de los padres generalmente tiende a depender de cómo les vaya a sus hijos.

Relaciones Intrasistema

El matrimonio ha sido considerado comúnmente como uno de los ritos de paso a la edad adulta, la acción de más decisivas consecuencias durante este momento del ciclo vital. La relación entre los cónyuges será la que mayor influencia tenga en la vida adulta y la fuente principal de demandas socializadoras.

En opinión de Huyck y Hoyer: “el matrimonio concebido en términos de compañía, intimidad y amistad se evalúa en razón de su capacidad para ayudar al crecimiento personal y para mantener la estabilidad de una pareja” (Huyck y Hoyer, 1975).

La satisfacción del matrimonio, evoluciona a lo largo de los años de convivencia, con un deceso muy acusado durante los años de crianza y una trayectoria ascendente a partir de la salida de los hijos del hogar familiar hasta alcanzar, en la madurez, niveles de satisfacción similares a los de la pareja recién casada.

Con lo que respecta al abandono del nido por parte de los hijos, elimina tensiones en la relación conyugal y permite a las parejas reencontrarse y recuperar su relación sin las presiones de la crianza de los hijos, con los que no sólo desaparecen muchos de los motivos

de insatisfacción conyugal, sino que inicia una etapa de mayor ocio compartido y de dedicación mutua.

Sin embargo, no se puede adjudicar al hecho de estar sin hijos la mejora en la satisfacción conyugal, en realidad, para los padres mayores el que sus hijos sean adultos autónomos y quizás con una vida exitosa es fuente de satisfacción y autoestima.

Por otro lado, acumular experiencias compartidas a lo largo de la vida conduce a que los matrimonios sean más compatibles. Es decir, todos, los factores contextuales que han compartido suelen cambiar a ambos cónyuges de forma similar, de manera que la personalidad, las perspectivas y los valores de las parejas de larga duración son más parecidos.

Después de que han terminado los años de crianza activa y que algunos de los hijos han dejado el hogar, los padres siguen siendo padres. En la madurez el papel de los padres de adultos jóvenes plantea nuevos problemas y requiere nuevas actitudes y conductas de parte de ambas generaciones.

En las familias de clase media, al menos los padres de edad madura, por lo general, dan a sus hijos más apoyo del que reciben de ellos conforme los adultos jóvenes establecen sus carreras y sus familias. A algunos padres les resulta difícil tratar a sus hijos como adultos y muchos adultos jóvenes tienen dificultades para aceptar que sus padres sigan preocupándose por ellos. Sin embargo, en un ambiente familiar cálido y de apoyo, dichos conflictos pueden manejarse ventilando abiertamente los sentimientos.

Cuando los hijos son adultos, las relaciones con los padres suelen mejorar debido en parte a la propia maduración de los hijos, pero también a que los elementos de mayor confrontación entre padres e hijos desaparecen al independizarse éstos. Los hijos quizás al pasar por la experiencia de la maternidad/paternidad, comprenden mejor a sus padres y valoran más los esfuerzos que realizaron en el pasado y la ayuda que representan en el presente.

En cuanto a los padres, cuando los hijos son adultos las relaciones son también satisfactorias, puesto que se sienten orgullosos de los logros de sus hijos adultos. Su autoestima mejora por el éxito de los hijos, padre y madre se sienten satisfechos y consideran que han realizado bien su labor como padres (Rice, 1997).

Los padres de hijos adultos, por lo general, expresan satisfacción con su papel de crianza y con la forma de ser de sus hijos. Los padres que creen que sus hijos resultaron bien tienden a sentirse cómodos consigo mismos.

Entonces, puede decirse que las relaciones entre padres mayores e hijos adultos son beneficiosas para ambos: los padres se benefician de la relación con la cohorte puente obteniendo información y consejo sobre los nuevos movimientos culturales, con los que no tendrían relación por sí mismos, mientras que los hijos adultos jóvenes reciben de sus padres ayuda material y consejos y cuando los padres los tratan, como adultos aumenta su autoestima y la confianza en sí mismos.

Por otro lado, el rol de ser abuelo, durante los últimos años, es una situación cada vez más común en las familias actuales, por lo tanto, es importante comprender el significado que esta relación tiene para las tres generaciones implicadas en ella. Convertirse en abuelo puede ser muy importante para las personas adultas puesto que abre una vía a la generatividad en los momentos en que los hijos se independizan y se produce quizás la jubilación.

Entre abuelos y nietos se establece un intercambio de afecto y apoyo que evolucionará a lo largo de los años desde la inicial simetría en que los abuelos son el polo del que parten el afecto y los servicios instrumentales, hasta la relativa simetría o incluso asimetría inversa que se establece entre abuelos y nietos adolescentes. En muchos casos, el nacimiento de los nietos implica mayor contacto con los hijos y sobre todo, aumento en la colaboración de los padres mayores en la vida de estos, tanto a nivel instrumental como en cuanto orientadores y consejeros, lo cual suele ser fuente de satisfacción para ambos (Santrock, 2006).

El papel de los abuelos, en la dinámica del sistema familiar es importante y puede tomar diferentes formas en función de las características de personalidad de los abuelos, los estilos de relación de las familias o de las distintas situaciones a las que deban enfrentarse a lo largo de los años.

Asimismo, el papel de abuelo, adopta la función familiar de socialización ya que aunque los padres son los responsables directos de socializar a los hijos, los abuelos pueden contribuir a ello, sin que surjan los conflictos y enfrentamientos inevitables en las relaciones parento-filiales, pues como los nietos no sienten la necesidad de revelarse contra los abuelos, la comunicación con ellos es más fácil que con los padres. Se sienten con más libertad para comentar el significado y la importancia de las costumbres y valores que los padres intentan transmitirles.

Por otra parte, el ser abuelo dice Margaret Mead, involucra a distancia con el nacimiento de un descendiente biológico, dando lugar al extraordinario sentimiento de haber sufrido una transformación, no por un acto propio sino por el acto de un hijo.

Ser abuelo ofrece un nuevo horizonte en la vida:

- a) Enciende el deseo de sobrevivir, al aceptarse la propia mortalidad.
- b) En presencia del nieto y el abuelo, pasado y futuro se funden en el presente.
- c) Se da la oportunidad de experimentar una nueva relación, diferente a la de padre con los nietos (Mead, 1978).

En resumen, los abuelos son, junto con los demás miembros de la familia modelos de conducta para las nuevas generaciones, modelos para sus hijos en el ejercicio de la maternidad/paternidad y a través de la relación con los hijos, modelos de renegociación de intercambios propios de la evolución familiar. Los abuelos pueden ser fuentes de orientación, compañeros de juego, vínculos con el pasado y símbolos de la continuidad familiar. Expresan generatividad, un anhelo de trascender la mortalidad, dedicándose a la vida de las futuras generaciones.

CAPÍTULO 4

EL DESPRENDIMIENTO DE LOS HIJOS DEL NÚCLEO FAMILIAR

4.1 LA EMANCIPACIÓN DE LOS HIJOS DEL NÚCLEO FAMILIAR: UNA TAREA SOCIAL

En la edad intermedia, se afrontan diversos problemas biológicos, psicológicos y socio-culturales, éste es un proceso que igualmente atraviesan hombres y mujeres, pero para las últimas, éste es un período de la vida particularmente difícil, ya que se producen en ellas importantes cambios, de entre ellos, la partida de los hijos del núcleo familiar

De tal forma, que posiblemente en esta etapa la mujer experimenta susceptibilidades específicas asociadas con diversos factores, todo lo cual puede contribuir a aumentar la vulnerabilidad de la mujer en esta etapa de la vida y por consiguiente, lo que puede favorecer la aparición de sentimientos de impotencia, baja autoestima, frustración de las aspiraciones o proyectos de vida y de la satisfacción familiar.

El abandono del hogar, no constituye un acontecimiento familiar universal: en algunas culturas no se concibe y, en algunas de ellas por el contrario, la familia acoge en su seno nuevos integrantes relacionados por matrimonios con los hijos o las hijas.

Sin embargo, en el contexto de las familias occidentales y modernas, punto de partida de esta investigación, la salida del hogar, es vista como una tarea de desarrollo y por consiguiente, algo necesario.

Por su parte, Zarraga ha considerado el marcharse de la casa paterna: “un acontecimiento imprescindible en el camino desde la juventud hasta la madurez. Una persona llega al fin de su etapa adolescente y se convierte en un adulto cuando se produce la constitución de un lugar propio independiente del lugar de origen, sobre cuyo mantenimiento y gobierno se asume la responsabilidad” (Zarraga, 1984).

No obstante, a su juicio ésta es una condición necesaria pero no suficiente, ya que el joven también ha de lograr otras metas: la independencia económica, la autoadministración de los recursos y la autonomía personal en el modo de vida sobre los compromisos que se adquieren y las relaciones sociales que se contraen.

En el momento de la emancipación de los hijos, los padres suelen experimentar diversos cambios, ya que esto suele ser un difícil golpe de afrontar para éstos, puesto que tras permanecer gran parte de sus vidas junto a su descendencia, siempre hay un momento donde la relación se termina y se emprenden nuevos caminos por parte de los hijos. Es el momento en que los hijos convertidos en adultos, tienen su propia vida y desafíos que cumplir. Es una etapa de la vida, que no todos los padres suelen vivir de la misma manera.

4.2 DIFICULTADES PARA ABANDONAR EL HOGAR

Desde hace algunos años, en la mayoría de los países occidentales, cada vez más hijos adultos han postergado la salida del hogar. Además el síndrome del regreso al hogar se ha vuelto más común, a medida que un número creciente de adultos jóvenes, especialmente varones, regresan al hogar de sus padres, incluso en más de una ocasión, a veces con sus propias familias. El hogar familiar puede ser un refugio en el cual se proporciona apoyo y es asequible mientras los adultos jóvenes se recuperan o recobran el equilibrio en tiempo de problemas financieros, matrimoniales o de otro tipo.

La crianza prolongada contradice las expectativas tradicionales. A medida que los hijos crecen, por lo general, los padres esperan que se vuelvan independientes y ellos mismos, normalmente esperan hacerlo. La autonomía de un hijo adulto es una señal del éxito de los padres. Además como predice el modelo del momento de los eventos, el hecho de que un hijo adulto postergue la partida del nido, o regrese a él puede producir tensión. En cambio, las relaciones son más suaves cuando los padres ven que el hijo adulto avanza hacia la autonomía.

Ciertamente, algunos de los factores que se mencionaran a continuación, podrían considerarse como los principales en el retraso de la emancipación de los hijos del núcleo familiar.

Retraso de la nupcialidad. La mayoría de las personas que estudian la emancipación coinciden en señalar que el retraso en la edad a la que los jóvenes contraen matrimonio constituye el principal factor que explica la tardía salida del hogar, un aspecto a considerar en ello es el proceso de acercamiento entre hombres y mujeres, la formación educativa conjunta, la progresiva equiparación laboral y singularmente, la menor dicotomización en los roles sexuales, ha cambiado radicalmente la percepción de los jóvenes sobre el funcionamiento de la familia.

Separaciones y divorcios. Para muchos el matrimonio ya no constituye una tarea eterna, ya que actualmente la mayoría de los casados que se separan de mutuo acuerdo lo hacen generalmente antes del tercer año, en algunos casos, siempre que no haya habido descendencia. Tras esta situación muchos jóvenes vuelven a la casa paterna donde recuperan apoyo material, económico y afectivo. Parecería entonces, que la comprensión paterna hacia este comportamiento resulta bastante generalizada. La brecha generacional se ha ido haciendo menos profunda y en temas como éste pueden darse como desaparecidas las pretéritas reacciones intolerantes.

Alargamiento en la educación. La tecnologización de la vida actual obliga a dominar ciertas áreas, a la especialización y preparación educativa. Debe apuntarse igualmente, que la formación superior a pesar de cierto descrédito de cara a la entrada en el mundo laboral, sigue otorgando una cierta posición social, especialmente a los ojos de los padres a quienes impulsa a costearla por larga que sea. Y también proyecta sobre el joven la idea de que por muchos años que cueste, debe terminar una licenciatura. Así la dedicación y concentración que requiere una formación educativa en distintos niveles, puede animar a muchos jóvenes a seguir deseando la ayuda familiar materializada en la atención a sus necesidades, su manutención, etc.

Tolerancia paterna. Algunas familias optan por una educación permisiva, sin castigos o autoritarismos y basada en un modelo inductivo –de apoyo- y por ende, los jóvenes parecen poder disponer de la casa paterna, en algunas ocasiones, como si fuera propia. Las salidas provisionales, también pueden proyectar en el joven la idea de que la partida de la casa nunca tiene por qué resultar definitiva. Actualmente, se producen salidas del hogar sin contraer obligaciones que supongan un cambio de rol, lo cual retrasa la

adquisición de las responsabilidades que alejan definitivamente del hogar de origen. Pero la comprensión paterna puede provenir de considerar adversas, para la emancipación de sus hijos, las condiciones económicas. Conscientes de la importancia de una seguridad material, pueden pensar que la mejor manera de conseguir que sus hijos ahorren sea facilitarles la permanencia en casa y que para hacer eso posible deben practicar la tolerancia y diversos tipos de colaboración. Quizás otra prueba de tolerancia, se encuentre en que los jóvenes se sienten, mayoritariamente, muy satisfechos en casa y que, efectivamente, van mejorando las relaciones paterno-filiales, o al menos, se mantienen en unos niveles poco conflictivos.

También para Navarro López: “Si los jóvenes permanecen en casa hasta una edad avanzada se debe a la mejora de las relaciones entre padres e hijos” (Navarro, 1993).

Por lo que el bienestar señalado de estar en casa se debe a la percepción de inevitabilidad de la situación: si los hijos han de seguir allí no cabe más opción que ir adoptando una postura más flexible. No obstante, lo más probable es que éste sea un proceso bidireccional: los padres van esforzándose en volverse más tolerantes y comprensivos y, debido a la inevitable y prolongada permanencia, relajan sus posturas.

4.3 REACCIONES DE LA FAMILIA ANTE LA SALIDA DE LOS HIJOS

El abandono del hogar hunde sus raíces en la cuestión, mucho más estudiada de la separación-individuación y por tanto, hacia ella habrá que dirigir la mirada en distintas ocasiones, por lo que naturalmente los autores que se presentan más adelante, no suponen una catalogación exhaustiva de las distintas investigaciones y teorías que se han desarrollado en el campo de la psicología pero, sin duda, representan una buena muestra de los más representativos y destacados.

Sin lugar a dudas, el enfoque psicológico que más ha profundizado en el tema de la emancipación de los hijos ha sido el sistémico, por lo que desde este modelo no tiene sentido plantear si el fenómeno de la emancipación ha de estudiarse desde la perspectiva de

los hijos o desde la perspectiva de los progenitores; la comprensión vendrá de contemplar toda la familia conjunta, esto quiere decir, que si el hijo retrasa su salida, no cabe hablar de ningún factor personal que lo explique sino de las interrelaciones del sistema, es decir del papel que juegan todos los miembros.

Uno de los autores que más ha ahondado en el tema de la emancipación, es Jay Haley, quien parte desde un enfoque sistémico para dicho fenómeno. Desde su perspectiva: “si el hijo abandona la casa toda la familia ha de reorganizarse y si se intuye que esta reorganización será trabajosa o que incluso desencadenará la desintegración familiar, el sistema familiar hará todo lo que esté en sus manos para impedirlo” (Haley, 1980).

Como fundamento de estas afirmaciones se encuentra la idea de la homeostasis familiar, que podría definirse como el mecanismo del sistema familiar por el cual la familia logra alcanzar un equilibrio estable entre la necesidad de cambiar y la necesidad de controlar el nivel del cambio para asegurar así su integridad.

Aunque los postulados de Haley, pudieran parecer extremos, debe considerarse que en niveles más leves o de manera más sutil, los padres manifiestan muchas veces su temor a perder el contacto con sus hijos una vez que éstos se alejen del hogar y que esto suponga un cambio radical en sus vidas.

Por otro lado, Pittman, subraya también la importancia que para la emancipación del hijo posee la relación parental afirmando que: “si la emancipación del joven conlleva trastornos para el matrimonio, el hijo puede posponer su familia durante vario tiempo” (Pittman, 1990).

Por lo que para este autor, es necesario que en las familias exista confianza por parte de los padres hacia los hijos para que el proceso de emancipación se produzca con normalidad, asimismo, asevera que además de las influencias de los padres puede considerarse también una variable independiente para la no salida: el miedo de los hijos a partir, a abandonar y cortar con lo conocido, con su mundo habitual y seguro.

Igualmente, considera que para ayudar a los hijos a emanciparse, estos deben en muchos casos, dejar de centrarse en la desdicha de sus padres, aprender a basar sus ideas y venidas en sus necesidades y no en las de ellos.

No obstante, la emancipación también es vista como la conexión con lo sucedido varias generaciones atrás, por lo que sin duda, las familias pueden transmitir valores de generación en generación que afectan a todo el conjunto familiar.

Frente a este supuesto, Bowen, aborda el término de la diferenciación, es decir: “la resolución de los lazos de vinculación familiar” (Bowen, 1989). Así la separación de los hijos queda influida por el grado no solo de la diferenciación, sino también desde una postura multigeneracional. Es decir, la emancipación de los hijos puede verse afectada por las situaciones vividas por los padres con sus respectivas familias de origen.

Por otra parte, otros autores como Boszormenyi-Nagy y Spark, afirman que: “la salida del joven del hogar puede convertirse más en un problema que en una ayuda para la verdadera emancipación debido a los sentimientos que puedan despertarse en el hijo” (Boszormenyi-Nagy, 1972). En este sentido, la separación puede inducir sentimientos de culpa en quién la realiza, y la culpa es el mayor de los obstáculos para el éxito de una emancipación en verdad autónoma.

Finalmente, para cerrar este apartado, es importante mencionar que las reacciones dependen de las características personales, de la estructura de la personalidad y también el grado en el que se encuentre la pareja consolidada. Hay tres posibles reacciones: por un lado, hay quienes sienten un gran vacío y no saben qué hacer con su vida, hacia dónde orientarse. Hay otros, que tienen un vacío personal y es más cuestión de redefinir su identidad personal y de pareja.

Hay quienes, una vez que han pasado ese tiempo de elaboración de la desvinculación con los hijos, experimentan mayor libertad y, además son capaces de establecer una nueva relación con los hijos, de adulto a adulto, que les supone satisfacción. En contraste, hay quienes lo afrontan pésimamente, porque les supone una reestructuración

personal. Otros lo viven como algo muy complejo, muy profundo, porque deben cambiar rotundamente su estilo de vida. Ya que por un lado, los padres se ven obligados a asumir la independencia de sus hijos como seres adultos, la identidad de padre o madre pasa a un segundo plano y, por otro lado, se encuentran con el hecho de que tienen que recuperar su propia independencia. Deben dar sentido a su nueva vida y admitir que los hijos ya son adultos y capaces de vivir lejos de su cobijo, en estos casos, la pareja individualmente, debe ser capaz de vivir perfectamente su independencia.

En este sentido, la pareja necesita un tiempo para situarse psicológicamente uno frente al otro, recuperar la ilusión de hacer proyectos juntos, de contar con la oportunidad de hacer realidad todos sus planes pendientes, que anteriormente por falta de disponibilidad, tiempo o dinero no habían podido realizar.

En otros casos, se da una unión, pero quizá superficial únicamente, por motivos de apoyo del uno al otro. Por último, hay quienes se han ido desilusionando a lo largo de los años de la vida de pareja y ven el momento de separarse.

4.4 EL PROCESO DE LA SEPARACIÓN

Desde su nacimiento los hijos van separándose de los padres al atravesar las diferentes etapas de su desarrollo evolutivo. De ahí que las reacciones y vivencias durante estas separaciones, conforman una experiencia de las separaciones del hogar que, en cierta medida, influirá en la salida más definitiva que supone la emancipación.

Frente a ésta realidad, Bloom afirma que: “un primer obstáculo en este largo camino es cuando la madre centra su identidad en la función parental, cuando cuidar al hijo otorga todo el sentido de su vida” (Bloom, 1984)

Pues en estos casos, la salida no se contempla como una consecuencia del cambio de relaciones, sino que para éstas madres implica también un abandono, la creencia de que se trata de un corte definitivo y sin vuelta atrás. En cambio, para Anderson y Mitchel: “las

salidas sanas se identifican más bien por lo contrario, la posibilidad de volver a ver a los padres siempre que se desee” (Anderson, 1986).

En otro sentido, desde una perspectiva evolutiva, la emancipación supone el último salto, la culminación de un largo proceso iniciado tiempo atrás, este hecho, es un hito importante y a veces doloroso, pero no deja de ser una etapa más de la vida.

Irse de casa representa multitud de cambios vitales, a veces difíciles de asumir, por lo que es necesario elaborar un tipo de duelo, asumir la evolución de estado y ser consciente de que no debe existir marcha atrás.

Superar la sensación de pérdida que genera la marcha de los hijos e implicarse en las etapas y en la evolución que esa emancipación entraña, no es tarea fácil, debido a que estas experiencias de pérdida suscitan en la persona un amplio rango de conductas, emociones y pensamientos de mayor o menor intensidad que no deben ser minusvaloradas, sino consideradas desde la perspectiva del valor que cada uno pueda conceder a lo que ha perdido.

En resumen, puede decirse en una sola frase que: los hijos se van, pero la vida continúa. La independencia responsable y consciente proporciona la auténtica libertad, esa que puede habilitar entre padres e hijos un espacio de dependencia deseada y equilibrada, bien distinta de la basada en los lazos de necesidad que se mantiene con quienes los rodean.

4.5 BIENESTAR PSICOLÓGICO, SENTIDO DE VIDA Y AFRONTAMIENTO

La salud mental positiva, involucra un sentido de bienestar psicológico. Es decir, una reflexión sobre la satisfacción con la vida o con la frecuencia e intensidad de emociones positivas.

Frente a este supuesto, Veenhoven, define al bienestar psicológico como: “el grado en que un individuo juzga su vida -como un todo- en términos positivos” (Veenhoven, 1995).

Según este autor, el individuo utiliza dos componentes para realizar esta evaluación: sus pensamientos y sus afectos. Abordando sólo el primero de ellos, el componente cognitivo, es decir, la satisfacción con la vida, que representa la discrepancia percibida entre sus aspiraciones y sus logros; su rango oscila desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso.

Por su parte, Andrews y Withey definen al bienestar psicológico tomando en cuenta el segundo componente. El componente afectivo, que comprende el plano hedónico, es decir, el que contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes. Es mucho más frágil, momentáneo y cambiante” (Andrews y Withey, 1976).

Ambos componentes se encuentran interrelacionados, una persona que tiene experiencias emocionales placenteras es más probable que perciba su vida como deseable y positiva. Igualmente los sujetos que tienen un alto bienestar, son aquellos que experimentan satisfacción con la vida, en los que predomina una valoración positiva de sus circunstancias vitales; frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo ocasionalmente experimentan emociones displacenteras como la tristeza. En cambio, los sujetos infelices serían aquellos que valoran la mayor parte de sus acontecimientos vitales como perjudiciales y negativos.

Por otro lado, Diener sostiene que: “el bienestar psicológico, presenta elementos estables y cambiantes a la vez, si bien es estable a lo largo del tiempo, puede experimentar variaciones circunstanciales en función de los afectos predominantes” (Diener, 1995).

Según Diener y Diener, a las definiciones sobre el bienestar se les pueden agrupar en tres grandes categorías:

- ❑ La primera corresponde a las descripciones sobre el bienestar referidas a la valoración que realiza el propio sujeto de su vida en términos favorables; éstas se relacionan con la satisfacción vital.

- ❑ Una segunda agrupación posible corresponde a la preponderancia de afectos positivos sobre los negativos; esto se refiere a lo que usualmente una persona puede definir como bienestar cuando predominan los afectos positivos más que los negativos.
- ❑ Y la última categoría hace referencia a aquella desarrollada por los filósofos griegos, descrita anteriormente, que concibe a la felicidad como una virtud y como el único valor final y suficiente en sí mismo.

Con respecto a las dimensiones del bienestar psicológico, hay otros autores, como es el caso de Ryff, que sugieren ampliarlas. Esta autora, entiende por bienestar psicológico: “el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido” (Ryff, 1989).

Para una mayor comprensión del mismo, ofrece una articulación de las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital:

1. Apreciación positiva de sí mismo.
2. Capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida.
3. Alta calidad de los vínculos personales.
4. Creencia de que la vida tiene propósito y significado.
5. Sentimiento de que se va creciendo y desarrollando a lo largo de la vida.
6. Sentido de autodeterminación.

De esta manera, puede expresarse que el bienestar psicológico se presenta como un concepto multidimensional y tiene una alta vinculación con las experiencias vitales, por ello, cuando la madre atraviesa la etapa conocida como: el síndrome del nido vacío o la partida de los hijos, su nivel de bienestar psicológico, se verá alterado por tales circunstancias, experimentando quizás sentimientos de inestabilidad y tristeza.

No obstante, cabe señalar que la emancipación de los hijos del núcleo familiar, dependerá de la propia personalidad e historia de vida de cada individuo en particular. Así

como también, la elaboración y reestructuración de la desvinculación con los hijos, dependerá de un proceso de afrontamiento en puerta, por atravesar.

El afrontamiento, implica pues una serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles. Consiste, en un proceso de esfuerzos dirigidos a manejar de la mejor manera (reduciendo, minimizando, tolerando o controlando) las demandas internas y ambientales, que originan determinado suceso.

En otras palabras, el afrontamiento quedaría definido como aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Para Frydenberg: “el afrontamiento estaría determinado por la persona y el ambiente, y por su interacción, ya que éstas son estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectiva” (Frydenberg, 1996).

Existen diferentes estilos de afrontamiento, es decir, tendencias personales para hacer frente a la desvinculación de los hijos del núcleo familiar, patrones de conducta relativamente estables que pueden ser vistos como características de personalidad que interactúan con el ambiente.

A manera de conclusión, interrelacionando los aspectos que se consideraron con anterioridad, se tiene que: el bienestar psicológico constituye pues, un indicador positivo de la relación del sujeto consigo mismo y con su medio. Incluye aspectos valorativos y afectivos que se integran en la proyección futura y el sentido de la vida. Está formado por variables del autoconcepto como:

1. Autoconciencia: componente cognitivo de las actitudes hacia sí mismo. Se expresa en las creencias y pensamientos que tiene el sujeto sobre sí mismo.
2. Autoestima: componente afectivo de las actitudes hacia sí mismo. Consiste en la apreciación y valor que se concede el sujeto a sí mismo, y se expresa en el grado en que se quiere y se acepta.

3. Autoeficacia: componente conductual de las actitudes consigo mismo, grado en que el sujeto considera que puede llevar a cabo sus propósitos y cumplir sus metas.

Estos tres componentes se encuentran íntimamente relacionados entre sí y con el sentido que le otorga el sujeto a su vida. El concepto de “sentido” se traduce en proporcionar una razón, orden o coherencia a la existencia del individuo; está relacionado con el concepto de “propósito”, el cual hace referencia a la intención, al cumplimiento de alguna función o al logro de algún objetivo, por eso, que la vida tenga un sentido, significa que se tiene un propósito y se debe luchar por alcanzarlo. El sentido de la vida es considerado también como un indicador positivo de la salud mental. De tal forma que el bienestar psicológico se relaciona con el sentido de la vida que cada individuo da a su propia existencia.

De esta manera, la satisfacción con la vida y el componente afectivo del bienestar psicológico, tienden a correlacionarse porque ambos están influidos por la valoración que realiza el sujeto acerca de los sucesos, actividades y circunstancias en los que se desarrolla su vida. Igualmente, estos componentes pueden diferir, puesto que la satisfacción con la vida, representa una valoración global, mientras que el balance afectivo depende más de las reacciones puntuales a eventos concretos que acontecen en el transcurrir de la vida.

4.6 PROYECTO DE VIDA Y SATISFACCIÓN FAMILIAR

Una frase muy disiente a la importancia de una proyección es la que dice que: El hombre es un animal de proyectos. Haciendo notar que una de las diferencias entre los hombres y los animales son los proyectos existenciales.

Para justificar esta afirmación se tienen dos hechos fundamentales de tipo antropológico que son:

- ❑ El ser es un ser-capaz-de-ser, esto es, un potencial de posibilidades enrolladas y en espera de desarrollo.
- ❑ El ser es un ser inacabado, es decir, que se está haciendo y por eso no puede detener su proceso de desarrollo.

El hombre nunca termina de conocerse porque su misma naturaleza profunda de ser inteligente y libre lo lanza hacia un mundo de posibilidades prácticamente inagotables, que le brindan su ser y sus circunstancias. Existen dos fuerzas que sostienen al hombre que son: su capacidad y su facticidad, por un lado y sus limitaciones y aspiraciones por el otro. En la mitad de esas dos fuerzas existe el proyecto existencial, como el puente que une lo que ya es una persona con lo que puede todavía ser.

El proyecto existencial, lo que busca, es llevar al hombre hasta lo mejor de sí mismo, basado en las capacidades de reflexión, libertad y amor, eliminando al mismo tiempo, poco a poco las tendencias negativas del yo. Se basa en la constante superación de las debilidades y errores.

El proyecto de vida, por su parte, tal como dice D' Angelo, "articula la identidad personal-social en las perspectivas de su dinámica temporal y posibilidades de desarrollo futuro. Se comprende, entonces, como un sistema principal de la persona en su dimensionalidad esencial de la vida. Es un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que toma forma concreta en la disposición real y sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada" (D' Angelo, 1982).

La formación para el desarrollo integral de un proyecto de vida supone, efectivamente, la interrelación de los aspectos físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales del individuo, en la perspectiva de la configuración del campo de las situaciones vitales, bajo el prisma crítico-reflexivo-creativo de su acción en las diferentes esferas de la vida social.

En este sentido, el proyecto de vida, integra las direcciones y modos de acción fundamentales de la persona en el amplio contexto de su determinación por las relaciones entre la sociedad y el individuo. Es una estructura psicológica que expresa las direcciones esenciales de la persona, en el contexto social de relaciones materiales y espirituales de existencia que determinan una sociedad concreta.

Si bien, de cierta forma, éstas son características de la naturaleza misma de la personalidad, considerada como sistema total, es el proyecto de vida la estructura que expresa su apertura hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales, es decir, es una estructuración temporal futura de la personalidad que se concreta en los ideales, las intenciones, las aspiraciones y metas que se trace el sujeto.

El proyecto de vida está estrechamente relacionado con otras variables, como la satisfacción personal y familiar.

La satisfacción personal, puede adquirir una expresión particular en el punto medio de la vida. En ese momento, se replantea el sentido de la vida, se revisan los valores propios y los de las personas significativas; frecuentemente los sujetos se cuestionan qué han logrado en las diferentes esferas de realización personal y valoran sus aciertos y errores en función de su nivel de aspiraciones.

Mientras que, la satisfacción familiar, es una valoración del estado anímico despertado de la familia basada en el número de experiencias positivas y negativas vividas en ella. Por otra parte, desde este esquema no cabe evocar la satisfacción familiar como algo supra-individual de la familia como unidad, sino que necesariamente deberá entenderse propia de cada sujeto procedente de sus propias interacciones con su familia, ya que puede darse el caso de que las mismas experiencias resulten gratas a un miembro de la familia pero desagradables a otro.

De este modo, la satisfacción, resume la calidad de vida de un individuo y la satisfacción familiar, supone un juicio valorativo de distintos aspectos de la vida, en el que los sentimientos que se despiertan en el sujeto encuentran su origen en las interacciones (verbales y/o físicas) que se producen entre éste y los demás miembros de la familia.

Proviene de una serie de interacciones con la propia familia. Las experiencias positivas se entienden como la auténtica razón para formular un juicio satisfactorio sobre la familia y no las valoraciones cognitivas que comparan el ideal con una situación actual. Estas experiencias generan estados anímicos y su evocación puede indicar de forma correcta la satisfacción familiar.

CAPÍTULO 5

PROPUESTA DE TALLER

5.1 MARCO DE REFERENCIA CONCEPTUAL: PSICOLOGÍA HUMANISTA

La psicología humanista, es una escuela que pone de relieve la experiencia no verbal y los estados alterados de conciencia como medio de realizar el potencial humano, pretende la consideración global de la persona y la acentuación en sus aspectos existenciales (Zaldivar, 2004).

Es un acercamiento al hombre y a la experiencia humana en su globalidad. Un movimiento científico y filosófico que comprende la psicología en sus dimensiones dinámica y social, basada en una visión holística del hombre. Esta visión integral se ha ido consolidando con una firme fundamentación epistemológica de su enfoque, con el desarrollo y estructuración de metodologías, así como con técnicas apropiadas y sensibles a lo más específicamente humano, como es la libertad, la conciencia, la creatividad, los valores y los sentimientos.

La Psicología Humanista ha ido penetrando en forma muy significativa, presentando una visión integral, coherente y lógica, del ser humano (Martorrell, 1996).

Centra su atención en la persona y busca a través del encuentro con ésta no sólo ayudarle a resolver sus problemas personales, sino lo que considera más importante, facilitarle su crecimiento personal y favorecer el despliegue de sus potencialidades:

1. Es un Enfoque Holístico.
2. Se pone a la persona en el centro y se reconocen como principales características de la misma las siguientes:
 - Autonomía e independencia del otro.
 - Tendencia a desarrollar y actualizar sus potencialidades.
 - Ser consciente.
 - Responsable entre sí y los demás, capacitada para ejercer su libertad y tomar decisiones.
 - Se orienta por la meta y el sentido.

3. Enfatiza lo fenomenológico construyendo su propio modelo de ciencia humana en la experiencia. Se enfatiza el papel de la percepción subjetiva de la realidad como determinante fundamental de la conducta.
4. Brinda mayor importancia al sentido y la significación que a los procedimientos técnicos, se centra en las relaciones de significado.
5. Se busca favorecer la autorrealización y el despliegue de las potencialidades de los sujetos.

Por su parte, Maslow, una de las figuras más conocidas de la psicología humanista, comparte la propuesta de un sistema holístico abierto a la variedad de la experiencia humana y, por tanto, el rechazo del uso de un método único para el estudio de esta diversidad.

Igualmente, tuvo gran interés por las personas humanamente excepcionales, lo que le llevó a una visión del hombre que muestra lo que puede llegar a ser y lo que le puede frustrar, por lo que ante este punto de partida, el concepto central de la psicología de éste autor es el de autorrealización, entendida como culminación de la tendencia al crecimiento lo que Maslow define como: “la obtención de la satisfacción de necesidades progresivamente superiores y, junto a esto, la satisfacción de la necesidad de estructurar el mundo a partir de sus propios análisis y valores” (Maslow, 1973). Por lo que rechazó las teorías de la motivación que partían de determinantes únicos de la conducta, proponiendo una teoría de determinantes múltiples jerárquicamente organizados.

1. Necesidades fisiológicas (comida, agua, sueño) que pertenecen a un nivel básico y tienen un componente de individualidad.
2. Si estas necesidades fisiológicas son razonablemente satisfechas aparece el segundo nivel: las necesidades de seguridad.
3. Necesidades de pertenencia y amor. La frustración en este nivel es la principal causa de los problemas humanos de ajuste.
4. Necesidades de estima, que incluiría la necesidad de sentirse competente, de ser reconocido por los propios logros y de sentirse adecuado.
5. Por último, el hombre se abre a las necesidades de desarrollo, de autorrealización.

De esta forma, el proceso que lleva a la autorrealización culmina en lo que Maslow llama “experiencia cumbre”, que se logra cuando se alcanza una elevación precisa como ser humano, un estar aquí y ahora “perdido en el presente”, con la conciencia de que lo que debería ser, es. Estas experiencias son perfectamente naturales e investigables y enseñan sobre el funcionamiento humano maduro, evolucionado y sano.

Finalmente, se esboza a manera de conclusión que la Psicología Humanista es el reflejo de una actitud sobre el ser humano y el conocimiento, al revelar que el hombre:

1. Es más que la suma de sus partes.
2. Lleva a cabo su existencia en un contexto humano.
3. Es consciente.
4. Tiene capacidad de elección.
5. Es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y la comprensión de significados.

Asimismo, la psicología humanista enmarca los siguientes fundamentos:

- ❑ El afán por centrarse en la persona, su experiencia interior, el significado que la persona da a sus experiencias y en la autopresencia que esto supone.
- ❑ Enfatización de las características distintivas y específicamente humanas: decisión, creatividad, autorrealización, etc.
- ❑ Mantenimiento del criterio de significación intrínseca en la selección de problemas a investigar, en contra de un valor inspirado únicamente en el valor de la objetividad.
- ❑ Compromiso con el valor de la dignidad humana e interés en el desarrollo pleno del potencial inherente a cada persona; es central la persona tal como se descubre a sí misma y en relación con las restantes personas y grupos sociales.

5.2 LOGOTERAPIA: VÍCTOR FRANKL

La visión psicológica sobre la persona humana es posible enfocarla bajo la óptica de las ideas de Víctor E. Frankl, por ofrecer la propuesta de considerar al ser humano en su realidad integral, vale decir, un ser con mente, cuerpo y espíritu. Estas tres dimensiones aparecen en el ser humano interrelacionadas y conforman una unidad en su totalidad.

Sigmund Freud, padre del psicoanálisis, es el representante de la primera escuela vienesa de psicoterapia y Alfred Adler, creador de la psicología individual es el representante de la segunda escuela vienesa de psicoterapia. Los aportes de los exponentes de estas escuelas psicoterapéuticas son importantes en el desarrollo del pensamiento psicológico. Sin embargo, no puede dejar de reconocerse que fue precisamente Víctor Frankl, representante de la tercera escuela vienesa de psicoterapia, el que puso de relieve el valor del espíritu humano.

La Logoterapia es un método de tratamiento psicoterapéutico, desarrollado por Víctor Frankl para ayudar a que las personas encuentren el sentido de su propia existencia.

Su consideración antropológica sustenta la consideración de la persona humana como un ser con dimensiones biológica, psicológica y espiritual, haciendo énfasis en la búsqueda del sentido de la vida y en los valores. Con esta idea antropológica Frankl analiza la situación del hombre contemporáneo y descubre en la búsqueda de sentido su más valiosa tarea existencial. Para la logoterapia ser hombre significa: “sobre todo ir más allá de todos los condicionamientos, porque lo esencial y más valioso de la existencia humana se encuentra en su propia autotranscendencia, entendida como la capacidad de salir de uno mismo para volcarse a una tarea concreta que realizar, a una persona a quien amar o incluso para entregarse a un sufrimiento inevitable” (Frankl, 1981).

La palabra Logoterapia, tiene su origen en las voces griegas *logos*, que significa sentido; y *terapeya*, que posee el significado de tratamiento. Desde un punto de vista etimológico, la logoterapia es el tratamiento de la persona mediante el descubrimiento del sentido de su propia vida. La logoterapia ayuda efectivamente a que las personas descubran el sentido de su vida, todavía no desarrollado, no descubierto o perdido. Así la logoterapia,

es una alternativa psicoterapéutica humanística y educativa que pretende que las personas en libertad asuman su propia responsabilidad.

Los objetivos de la logoterapia son:

- ❑ Desarrollar todas las potencialidades de cada ser humano, no descubrir sus secretos más profundos, sino actualizar sus valores latentes.
- ❑ Revelar las fallas de una determinada concepción del mundo, de la frustración o vacío existencial, o de la frustración del deseo de significación.
- ❑ Estimular el desarrollo de las potencialidades concretas del individuo (Frankl, 1986).

La exclusividad de Frankl, como creador de la logoterapia, se basa en dos conceptos centrales: a) que en el hombre existe una conciencia intuitiva sobre la existencia del significado de la vida, que el hombre tiene una voluntad básica de encontrar ese significado, porque este significado es la principal fuerza motivacional de su conducta y que el hombre siempre que sea consciente tiene tanto la libertad como la habilidad para buscar este significado y b) el individuo es una totalidad de tres dimensiones: su self (sí mismo) somático o físico, su self psicológico o emocional y su self noético o espiritual.

El self noético, contiene los pilares sobre los que se apoya la logoterapia: libertad de voluntad, voluntad de sentido y significado de la vida.

1. La libertad de voluntad (Antropología): que explica que todo hombre es capaz de tomar sus propias decisiones, por lo que es libre de escoger su propio destino.

2. La voluntad de sentido (Psicoterapia): es definida por Frankl, como una poderosa fuerza motivacional primaria que guía a la persona hacia el sentido. Constituye la necesidad humana de encontrarle un sentido a la vida y hacerla realidad en la autotranscendencia. En contraste, al frustrarse la voluntad de sentido se origina el vacío existencial.

3. El sentido de vida (Filosofía): expresa que el ser humano, debe llegar a poseer una vida plena de significado, por ser la fuerza motivacional primaria que lo impulsa hacia el descubrimiento de sí mismo, es un factor incondicional que no se pierde bajo ninguna circunstancia, pero puede escaparse de la comprensión humana (Frankl, 1988).

Frankl, afirma que el significado existe bajo cualquier acontecimiento. El significado debe ser específico y personal, un significado que sólo puede ser reducido por esta misma persona. Así que tres grandes acercamientos en la búsqueda de sentido, son los siguientes:

El primero, es a través de los valores experienciales, valores que el hombre experimenta en sus encuentros con otros.

La segunda forma de hallar el sentido, es a través de valores creativos, ésta sería la idea existencial tradicional de proveerse a sí mismo a través de un proyecto de vida.

La tercera vía de descubrir el sentido, es aquella de la que pocas personas suscriben: los valores actitudinales, es decir, la actitud que un hombre adopta ante los momentos difíciles, cuando se le exige superar un destino inalterable, con un sufrimiento inevitable.

No obstante, el desarrollo de un sentido de la vida puede verse frustrado en la medida en que las metas, anhelos o expectativas de vida no sean realizados o bien, los parámetros de vida de seguridad y certidumbre sean afectados por situaciones de crisis donde no se cuenta con las herramientas adecuadas para afrontarlos. En tales situaciones, la presencia de un conjunto de sensaciones y cambios en el día a día, surgen como síntomas de un estado de frustración existencial que afecta el sentido de vida que ha sido denominado por Frankl como un vacío existencial, término utilizado por Frankl, para referirse a: "La pérdida del sentimiento de que la vida es significativa, el sentimiento de que la vida carece de sentido. Un sentimiento de vacío interior, una incapacidad para sentir las cosas y los seres" (Frankl, 1979).

En otros términos la incapacidad del hombre de descubrir, reconocer y aceptar significado, la cual puede ser ocasionada, por alguna de las siguientes razones:

Razones Psicológicas: Se puede considerar el origen del vacío existencial en la medida en que el individuo encuentre limitado su voluntad de sentido, o búsqueda natural de una razón de ser de su vida y de las cosas que ocurren. La realización existencial ocurre en la medida en que cada persona trasciende en una situación y condición hacia un objetivo

externo a sí mismo. En definitiva, experiencias y acciones en la vida que permitan salir de sí mismo en pro de un objetivo.

Razones Culturales: Son los períodos de transición los que engendran el vacío existencial. La dinámica cultural de la sociedad occidental contemporánea posibilita la falta de sentido de la vida por ser una cultura, caracterizada por el predominio del aquí y el ahora, en pro de la búsqueda y satisfacción de los intereses particulares a corto plazo.

Razones Sociales: La conformación de un sentido de vida pleno va de la mano con el sentido de pertenencia que tenga el individuo con las actividades que realice en su día a día y con los grupos sociales en los cuales la realiza y/o pertenezca a ellos. Ante una realidad cultural plural, no sólo ocasiona falta de claridad en el proyecto social al cual seguir, sino que ocasiona a su vez desvinculación entre los individuos ante el predominio de posturas ante la vida individualista más que de consenso (Frankl, 1986).

Ahora bien, sea cual fuese las razones que originen la carencia de sentido, la logoterapia despierta a la persona en su rol de protagonista de su propia historia, de su felicidad, de sus logros y en su rol de constructor de su persona, dado que el hombre es un ser llamado a elegir un proyecto de vida en conformidad con su propio ser, por lo que proyecto, es la orientación organizada de los esfuerzos para dar vida a la vida.

La logoterapia ofrece un horizonte de sentido y herramientas para un cuidado de la existencia que permanece aún en las situaciones aparentemente más desesperadas: porque el tiempo del sufrimiento puede ser un tiempo en el que, lejos de agotarse o apagarse para siempre, se exprese y se refuerce el gran amor por la vida.

5.3 PROPUESTA DE PREVENCIÓN PSICOLÓGICA

TALLER TEÓRICO-VIVENCIAL BASADO EN LA LOGOTERAPIA DE VÍCTOR FRANKL, PARA CONTRIBUIR AL AFRONTAMIENTO DEL SÍNDROME DEL NIDO VACÍO, EN MUJERES AMAS DE CASA DE EDAD ADULTA INTERMEDIA.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un taller teórico-vivencial, basado en la logoterapia de Víctor Frankl, para contribuir al afrontamiento del síndrome del nido vacío, en mujeres amas de casa de edad adulta intermedia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Contribuir al afrontamiento del síndrome del nido vacío, a través del acopio de técnicas psicológicas de corte humanista, particularmente de la logoterapia de Víctor Frankl.
- Promover la estructuración favorable en el proceso del desprendimiento de los hijos del núcleo familiar.
- Contribuir al desarrollo del potencial humano a través del impulso de alternativas de acción psicológicas.

SUJETOS

Podrán participar en el taller personas con las siguientes características:

- Sexo: Femenino
- Rango de edad: Entre los 40 y 50 años.
- Ocupación: Ama de casa exclusivamente (trabajo en el hogar).
- Estado civil: Indistinto
- Situación Maternal: Con hijos mayores de 20 años.
- Población: Centros de desarrollo social o ayuda comunitaria del sector público o privado, grupo de 15 a 20 personas como máximo.

ESCENARIO

Criterios para su efecto de aplicación:

- Espacio: Aula de 5x5 metros aproximadamente,
- Butacas, iluminación y ventilación favorable.

MATERIALES

Equipo y mobiliario:

- Dispositivo de cómputo.
- Cañón
- Grabadora con reproductor de CD.
- Pizarrón/Rotafolio
- Borrador
- Marcadores
- Hojas blancas
- Lapiceros

INSTRUMENTOS

- Prueba de Propósito Vital (PIL): James C. Crumbaugh & Leonard Maholick (1988).
- Test del Significado del Sufrimiento (MIST): Patricia L. Starck
- Cuestionario de sí mismo
- Creación del Enunciado de Misión Personal: Stephen R. Covey (1995)
- Cuestionario de Reingeniería Personal: Yuri Serbolov (2000)

Nota: En el apartado de anexos, sólo se adjunta una reproducción parcial, por materia de derechos de autor.

PROCEDIMIENTO

Para efectos de aplicación, el taller:

- Se encuentra dividido en tres módulos:
 - *Módulo I. Análisis Existencial: historia de vida y experiencias vitales.
 - *Módulo II. Sentido de vida: búsqueda de significado
 - *Módulo III. Autotrascendencia: planeamiento estratégico personal y plan de vida.
- Consta de 12 sesiones distribuidas de la siguiente manera:

Presentación: Evaluación Inicial. 1ª sesión

*Módulo I. 2ª,3ª,4ª sesión

*Módulo II. 5ª,6ª,7ª,8ª sesión

*Módulo III. 9ª, 10ª, 11ª sesión

Cierre: Evaluación Final. 12ª sesión

- ❑ La duración de cada sesión:
90 a 120 minutos, tiempo aproximado que dependerá de las actividades propuestas para cada sesión en particular.

- ❑ Cuestionario de evaluación: Prueba de Propósito Vital (PIL): James C. Crumbaugh & Leonard Maholick (1988).

5.4 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

La persona se puede considerar, no definir desde diferentes puntos de vista: se puede decir, que es un complejo de capacidades y necesidades de comunicación, es una personalidad única en el universo a través de todos los tiempos.

El presente taller teórico-vivencial, trata de poner a la persona en la obligación de actuar de acuerdo a su propia manera de ser para que se conozca, se acepte, se asegure y crezca en su propia personalidad. Por lo que se pretende que el aprendizaje sea significativo, es decir, se traduzca en desarrollo de habilidades y destrezas, en cambios interiores, que se reflejen en nuevas actitudes y conductas.

Asimismo, pretende propiciar la dinámica de dar y recibir, vivir los procesos de experimentar, compartir, interpretar, generalizar y aplicar, pues el aprendizaje vivencial es significativo, en la medida en que la dirección no está dada en base a los programas de alguien, sino en los intereses de los participantes en el aquí y ahora.

El taller, se encuentra dividido en tres módulos: el primero de ellos, análisis existencial: historia de vida y experiencias vitales, el segundo, sentido de vida: búsqueda de significado y en último lugar, autotrascendencia: planeamiento estratégico personal y plan de vida; división que no pretende ser absoluta pues por la unicidad de la persona, cada uno de sus aspectos repercutirá en otros.

Lo importante, aquí, es tomar al ser humano como una unidad antropológica, que se convierte en persona, precisamente en el ámbito de la dimensión espiritual. Lo específicamente propio del ser humano es su libertad y responsabilidad. Libertad y responsabilidad de la libertad son la esencia de la existencia auténticamente humana.

SESIÓN 1. EVALUACIÓN INICIAL Y PRESENTACIÓN

OBJETIVO GRAL. Efectuar la evaluación inicial y presentación del taller, así mismo, auxiliar a los miembros del grupo recién integrado a adquirir confianza y los conocimientos necesarios para el desarrollo ulterior del mismo.

ACTIVIDAD 1. PRESENTACIÓN CRUZADA EN PRIMERA PERSONA	
OBJETIVO. Promover el conocimiento interpersonal de una manera cordial y relajante.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN: 60 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR: Salón amplio e iluminado.</p>	<p style="text-align: center;">MATERIAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarjetas de cartoncillo media carta. ▪ Rotafolio. ▪ Plumones suficientes para todos los participantes.
<p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se anunciará una presentación de todos los miembros del grupo. 2. Se pedirá a los participantes que escriban por las dos caras de la tarjeta ya doblada, el nombre por el cual les gusta ser llamados. Efectuado esto, se les indicará como se harán las presentaciones: Cada persona buscará un compañero que debe ser aquel con el que se sienta más distante, en ese momento, el instructor estructurará las parejas según más le convenga. Al que decida tomar primero la palabra se le denominará “A”, mientras que a la otra persona se le denominará “B”. Durante 5 minutos “A”, platicará de sí mismo, tanto como pueda, mientras que “B”, no podrá contestar ni preguntar nada, solamente deberá escuchar. Posteriormente, se seguirá el mismo proceso pero ahora “A”, escuchará y “B”, hablará durante 5 minutos. Transcurridos los 10 minutos, el instructor planteará que se presentarán individualmente a través de lo que pudo haber captado su compañero de pareja. De tal manera, que “A”, desempeñará en primera persona (yo), el papel de “B”, sin que éste pueda intervenir para nada, asimismo, “B”, jugará el rol de “A”. Después cada pareja intercambia sus propios gafetes y regresa con sus nuevos nombres a la mesa de trabajo. Concluida cada presentación personal, se podrá dar oportunidad al grupo para elaborar preguntas. Al finalizar, el instructor propiciará una reflexión sobre lo que los participantes sintieron al representar y ser representados y a que conclusiones se puede llegar, después se regresarán los gafetes. 	

ACTIVIDAD 2. PRESENTACIÓN: APERTURA DEL TALLER	
OBJETIVO. Informar a los participantes sobre los lineamientos y características propias del taller.	
DURACIÓN 30 minutos LUGAR Salón amplio e iluminado.	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Computadora ▪ Cañón para la reproducción de diapositivas
DESARROLLO <ol style="list-style-type: none"> 1. Se describirá frente a los participantes, a través de la presentación de diapositivas, sobre los fines y propósitos del taller, los lineamientos en los que se basa, las temáticas a tratar, la puesta en práctica, evaluación, forma de trabajo, la duración de que éste dispondrá y de antemano, sobre el sentido de compromiso que éste requiere. 2. Se llevará a cabo una ronda de comentarios simples, acerca de las dudas, comentarios y acuerdos sugeridos para el desarrollo ulterior del taller. 	

ACTIVIDAD 3. EVALUACIÓN INICIAL	
OBJETIVOS. Conocer el nivel de importancia sobre diferentes aspectos de la vida de cada participante, mediante la aplicación de una prueba de evaluación inicial.	
DURACIÓN 30 minutos LUGAR Salón amplio e iluminado.	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formatos impresos ▪ Lapiceros (los necesarios)
DESARROLLO <ol style="list-style-type: none"> 1. Se le entregará a cada participante un formato impreso de la “Prueba de propósito vital” (anexo 1) respectivamente y se procederá a leer textual y específicamente las instrucciones precisas, de que éste dispone para contestarlo. 2. Finalmente se darán conclusiones de la sesión prevista. 	

MÓDULO I

ANÁLISIS EXISTENCIAL:

HISTORIA DE VIDA Y EXPERIENCIAS VITALES

La historia de vida constituye una metodología que permite al ser humano reunir los acontecimientos más significativos de su vida, desde su nacimiento hasta el momento en que se detiene a ordenar los pasos andados utilizando como principal herramienta la memoria, pues ésta permite reconstruir el origen de sí mismos, la formación paulatina de la familia, el contexto social y cultural, que se ha vivido y todos aquellos hechos que lo han marcado. La historia de vida es el eco del pasado y la ventana del futuro, trata sobre las vicisitudes que le han tocado al ser humano vivir, es decir, todo aquello relevante que se considere vital en el recuento de la vida.

El ser humano no está libre de sus condiciones; unas condiciones que, como trago amargo deberá engullir en algún momento, conforme vaya madurando. Sería una ilusión pensar que se podría sustraer a este trago amargo adoptando formas de vida distintas, pues ninguna forma de vida conocida permite huir de a las condiciones psíquicas o sociales.

Más bien, se trata de aclarar lo esencial, separar lo que tiene sentido de lo que no lo tiene y marcar, como si se tratase de un rotulador, lo decisivo frente a lo irrelevante. Entonces, una vez devueltos al presente, los que buscan consejos se sentirán felices por las muchas y maravillosas oportunidades que todavía tienen de dictar nuevamente al futuro la historia de su vida.

SESIÓN 2. UNA MIRADA AL TRANCURSO DE LA VIDA

OBJETIVO GRAL. Permitir la proyección de experiencias vitales a lo largo del tránsito evolutivo o historia de vida individual.

ACTIVIDAD 1. INVENTARIO DE LA VIDA	
OBJETIVO. Ampliar la propia concepción del mundo y de sí mismo a través de las experiencias de vida.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 30 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja de trabajo impresa para cada participante. ▪ Lapiceros para cada participante.
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se repartirán las hojas impresas con las preguntas a cada participante, “Línea de vida o historia existencial” (anexo 2), posteriormente, se les dará la instrucción de que cada uno deberá escribir tantas respuestas a las nueve preguntas como se le ocurran, rápidamente y sin detenerse a reflexionar profundamente. 2. Posteriormente, se compararán las respuestas individuales con las del grupo. Se podrá consultar con los participantes para profundizar más en el "inventario de la vida". Finalmente, el instructor guiará un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. 	

ACTIVIDAD 2. LÍNEA DE VIDA O HISTORIA EXISTENCIAL	
OBJETIVO. Propiciar en el participante un acercamiento a la intercepción de su historia de vida.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 30 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado.</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja de trabajo impresa para cada participante. ▪ Lapiceros para cada participante.
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se repartirán las hojas de trabajo impresas con las preguntas a cada participante, “Inventario de la vida” (anexo 3), posteriormente se les pedirá que contesten a ellas, de manera individual lo más amplio y detallado posible. 2. Una vez contestadas dichas preguntas se harán varios subgrupos y se les indicará que deberán narrar éstas hacia el interior de cada grupo haciendo hincapié en permitir que se hagan preguntas. Al finalizar se tratará de llegar a conclusiones. 	

ACTIVIDAD 3. TOPOGRAFÍA DE LOS RECUERDOS	
OBJETIVO. Propiciar la proyección de vivencias personales que denoten la experiencia vital que modela motivos en cada individuo.	
DURACIÓN 60 minutos LUGAR Salón amplio y cómodo	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Papel bond tamaño doble carta. ▪ Lapiceros para cada participante.
DESARROLLO <ol style="list-style-type: none"> 1. Se les pedirá a los participantes que de forma individual realicen un plano en planta en el que se distingan las áreas de tres casas en donde hayan pasado su vida (comedor, sala, recámara, patios, etc.), infancia, adolescencia y actualidad. 2. Una vez realizados los planos, se les solicitará que encuentren en sus recuerdos y los localicen gráficamente: a) el lugar donde habitaron más, b) el lugar donde vivieron la experiencia más agradable, c) el lugar donde vivieron la experiencia más desagradable. 3. Posteriormente, se les pedirá a los participantes que formen un círculo con las sillas y pasen a comentar uno a uno sus experiencias, o bien, se les puede agrupar en pequeños equipos en disposición de círculos para narrar sus vivencias. 4. El instructor podrá pedirle a los escuchas vayan anotando en cada una de las narraciones los elementos motivantes o frustrantes de las vivencias de experiencias pasadas. 5. Finalmente se darán conclusiones. 	

SESIÓN 3. LA FAMILIA

OBJETIVO. Examinar a través de diferentes actividades la función que desempeña cada unidad dentro del sistema familia.

ACTIVIDAD 1. HISTORIA FAMILIAR: ÁRBOL GENEALÓGICO	
OBJETIVO. Conocer la percepción del lugar que se ocupa en el núcleo familiar.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 60 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Papel bond blanco (los necesarios) ▪ Plumones (diversos colores)
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se repartirá a cada participante un pliego de papel bond blanco y dos plumines de diferente color. 2. Se les pedirá que realicen una árbol genealógico, enunciando sólo la familia nuclear a la que cada cual pertenece, mencionando, los lazos de unión, la edad, ocupación y tipo de relación (distante, cercana y/o conflictiva). 3. Al terminar la actividad, se elegirán tres árboles genealógicos al azar y se le pedirá a quien lo realizó que lo describa frente al grupo. 4. Finalmente, se efectuarán conclusiones, de lo visto durante la sesión. 	

ACTIVIDAD 2. FUNCIONES DE LA FAMILIA	
OBJETIVO. Describir las funciones de cada unidad del sistema familiar.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 20 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cañón para la reproducción de diapositivas.
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador, explicará brevemente, mediante la presentación de diapositivas las funciones de cada miembro de la familia, vistas desde el enfoque sistémico humanista. 2. Después, el instructor establecerá una interconexión entre la información destinada y la actividad efectuada previamente. 	

ACTIVIDAD 3. ACTITUD POSITIVA INCONDICIONAL

OBJETIVO. Reconocer las expectativas presentes y futuras y las características propias de cada miembro de la familia en particular.

DURACIÓN

40 minutos

LUGAR

Salón amplio e iluminado

MATERIALES

- Hojas blancas y lápices
- Cartulina con indicaciones

DESARROLLO

1. Se entregará una hoja y un lápiz por cada participante y se les pedirá que copien en ella la **Cartulina (anexo 4)** que se encuentre al frente.
2. Cuando todos hayan terminado, se les pedirá que en ella anoten como se visualizaban cuando eran pequeños, adolescentes o hace algunos años quien iba a ser su pareja, su familia e hijos, en el ámbito físico, intelectual y social, plasmándolos de forma espontánea.
3. Al concluir la actividad, se platicará sobre la forma en que se generaron dichas expectativas, qué consideran fue determinante para que los desearan de esa forma y cómo se sentirían ellos con esas personas.
4. Posteriormente, se les proporcionará otra hoja blanca y se les pedirá que nuevamente plasmen el contenido de la cartulina y que esta vez la contesten en base a las características que poseen los miembros de su familia.
5. Al terminar, se les pedirá que observen ambas hojas, comparando sus respuestas y marcando con una señal aquellas que coincidan y analizar aquellas que no, dando una explicación probable de ello.
6. Por último, se comentará de forma grupal y se invitará a reflexionar a los participantes sobre las expectativas que cada cual tenía sobre su familia ideal y sobre las cualidades reales que ésta tiene, a manera, de establecer una compaginación entre ambas.

SESIÓN 4. ETAPA DEL CICLO VITAL: LA PARTIDA DE LOS HIJOS

OBJETIVO. Examinar la etapa del síndrome del nido vacío y la reestructuración que este paso implica para el sistema familiar.

ACTIVIDAD 1. SÍNDROME DEL NIDO VACÍO	
OBJETIVO. Examinar la etapa del síndrome del nido vacío.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 20 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cañón para la reproducción de diapositivas
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mediante la presentación de diapositivas se efectuará una explicación a los participantes, acerca de la etapa del síndrome del nido vacío, sus características, la crisis a la que se enfrentan, el reencuentro con la pareja, sus manifestaciones psicológicas y las alternativas presentes como respuestas alternas para afrontar dicha etapa. 2. Se efectuará una ronda de preguntas y comentarios para exponer frente a grupo los puntos más sobresalientes. 	

ACTIVIDAD 2. ROLE PLAYING	
OBJETIVO. Lograr que el participante comprenda el rol de cada miembro de la familia, desde su propio marco de referencia, sin olvidar las características propias que tiene como persona y el papel que juega dentro de su entorno familiar.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 30 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un silbato
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se formarán tres grupos, de igual número de integrantes. 2. Se les asignará a cada uno de ellos, un papel en particular, conformado por padre, madre, hijo mayor, e hijo menor. 3. Se les pedirá que representen la siguiente problemática: reacciones de la familia ante el desprendimiento de los hijos del núcleo familiar, involucrando a todos los personajes y cada vez que el instructor suene el silbato dos veces deberán cambiar de papeles de manera que cada participante represente a todos los papeles. En cada representación el participante deberá defender su propio punto de vista dentro de la problemática planteada desde el papel que desempeñe. 4. Al finalizar se comentará de forma grupal sobre las emociones que experimentaron y se llegará a conclusiones. 	

ACTIVIDAD 3. RENOVACIÓN EN PAREJA: REENCUENTRO	
OBJETIVO. Fomentar la búsqueda de nuevos estímulos y nuevas metas para el matrimonio, así como, fortalecer el rol de esposos, ante el desprendimiento de los hijos del núcleo familiar.	
DURACIÓN 40 minutos LUGAR Salón amplio e iluminado	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un folleto de la Renovación en Parejas para cada participante. ▪ Hojas de Rotafolio.
DESARROLLO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El Facilitador discutirá en grupo, la forma en la que las relaciones de pareja se fortalecen y el rol de esposo durante el periodo conocido como la etapa del reencuentro. 2. Posteriormente, se le entregará a cada participante un “Folleto de la Renovación en Parejas” (anexo 5), invitándolo a aplicarla con su pareja. 3. Asimismo, se le proporcionará una guía descrita en hojas de Rotafolio, sobre cómo establecer un contrato matrimonial. 4. Por último, el facilitador guiará un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. 	

ACTIVIDAD 4. APLICACIÓN DE CUESTIONARIO	
OBJETIVO. Averiguar en qué medida el ser humano ha encontrado significado en las experiencias relevantes de su vida.	
DURACIÓN 30 minutos LUGAR Salón amplio e iluminado	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja de trabajo impresa para cada participante. ▪ Lapiceros para cada participante.
DESARROLLO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se le entregará a cada participante un formato impreso del “Test del significado del sufrimiento” (anexo 6), respectivamente y se procederá a leer textual y específicamente las instrucciones precisas, de que éste dispone para contestarlo. 	

MÓDULO II. BÚSQUEDA DE SENTIDO:

SIGNIFICADO DE VIDA Y VALÍA PERSONAL

Desde sus raíces evolutivas, la vida humana no significa vegetar imperturbablemente bajo un estado homeostático, sino luchar, sudar ir de la esperanza a la decepción y esforzarse por una existencia llena de sentido. Pero ahí donde se desarrolla una lucha se producen heridas y donde hay heridas, hay cicatrices. Las heridas corporales dejan cicatrices físicas y las heridas mentales cicatrices psíquicas. Ambas son difíciles de borrar. Las cicatrices se notan y se ven. En cambio, si se curan bien no tienen porque convertirse en un punto flaco para el organismo o la vida emocional. También pueden ser una medida de valor, un signo de las luchas internas ganadas o como mínimo superadas y dar testimonio de los procesos de maduración que han consolidado el carácter de la persona.

De esta manera, sufrir significa lograr crecer y madurar. Sin embargo, la maduración no descansa sobre el hecho de que la persona alcance la libertad interior pesar de la dependencia del exterior.

En contraste, la vida tiene sentido, siempre que se sea consciente en todas las circunstancias, pues éste se halla presente en todas las situaciones, el individuo decide si coge o pierde la oportunidad para encontrar sentido a cada suceso, el sentido del momento no siempre está claro, se debe tener paciencia para descubrirlo, descubrir el sentido de la vida no es un obsequio sino un logro. El hombre desconoce sus limitaciones hasta que la vida le fuerza aprobarlas.

SESIÓN 5. LA AUTOESTIMA, MARCO DE REFERENCIA DESDE EL CUAL EL HOMBRE SE PROYECTA

OBJETIVO GRAL. Conocer la importancia de la autoestima para el propio desarrollo humano.

ACTIVIDAD 1. ¿QUIÉN SOY? 1ª PARTE	
OBJETIVO. Que la persona empiece hacer conciencia de sí misma.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 30 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un cuestionario para cada participante ▪ Lapicero para cada participante
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor dará a cada participante el formato del cuestionario “¿Quién soy?” primera parte “(anexo 7) para que lo conteste en forma individual. 2. Una vez que hayan contestado el cuestionario, el instructor hará una reflexión sobre lo que comúnmente contestan las personas cuando se les pregunta ¿Quién eres? Normalmente contestan que tienen, estado civil, etc. pero rara vez se descubre la esencia de la persona. 3. El instructor provocará comentarios en grupo por voluntarios que quieran aportar sus respuestas. 4. El instructor podrá guiar los comentarios a través de las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> a) ¿Qué dificultades tuvieron al llenar el cuestionario? b) ¿Qué pregunta fue la más fácil o la más difícil? c) ¿Cómo se sintieron al contestarlo? 	

ACTIVIDAD 2. LA AUTOESTIMA Y SUS ELEMENTOS	
OBJETIVO. Conocer la importancia de la autoestima personal.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 20 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cañón para la reproducción de diapositivas
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se efectuará una explicación breve y específica sobre la autoestima y los elementos que la conforman “Escalera de autoestima” a través de la presentación de diapositivas (anexo 8). 	

ACTIVIDAD 3. MUCHAS SATISFACCIONES	
OBJETIVO. Identificar situaciones satisfactorias propias como apoyo para favorecer la autoestima personal	
DURACIÓN 40 minutos LUGAR Salón amplio e iluminado	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un formato impreso para cada participante ▪ Lapicero para cada participante
DESARROLLO <ol style="list-style-type: none"> 1. El Facilitador entregará a cada uno de los participantes una copia del formato "Mis Satisfacciones" (anexo 9) 2. Explicará que deberán escribir en él todas las satisfacciones que han tenido a lo largo de su vida: pareja, casa, familia, trabajo, amigos, etc. 3. El Facilitador motivará a los participantes a que traten de recordar y escribir más. 4. Al terminar la actividad anterior, el Facilitador les pedirá a los participantes que las clasifiquen con base a los criterios establecidos en el cuadro final del formato. 5. Se harán comentarios y se darán conclusiones. 	

SESIÓN 6. LA DIMENSIONALIDAD DEL SER HUMANO

OBJETIVO GRAL. Analizar ampliamente al ser humano a través del estudio del yo biopsicosocial y profundo.

ACTIVIDAD 1. ¿QUIÉN SOY? 2ª PARTE	
OBJETIVO. Fomentar la autorreflexión del yo integral.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 45 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un cuestionario para cada participante ▪ Lapicero para cada participante ▪ Hoja impresa (esquema)
DESARROLLO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor dará a cada participante el formato del cuestionario “¿Quién soy?” segunda parte (anexo 10) para que lo conteste en forma individual. 2. Una vez que hayan contestado el cuestionario, el instructor hará una reflexión sobre lo que comúnmente contestan las personas cuando se les pregunta ¿Quién eres? El instructor provocará comentarios en grupo por voluntarios que quieran aportar sus respuestas. 3. El instructor podrá guiar los comentarios a través de las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> d) ¿Qué dificultades tuvieron al llenar el cuestionario? e) ¿Qué pregunta fue la más fácil o la más difícil? f) ¿Cómo se sintieron al contestarlo? 4. Finalmente, el instructor repartirá a cada uno de los participantes el “Esquema del yo integral (anexo 11) para explicarlo y de esta manera se establezca una relación entre éste y el cuestionario realizado previamente. 	
ACTIVIDAD 2. YO PROFUNDO	
OBJETIVO. Propiciar la autoevaluación en el aquí y el ahora en cuanto al yo profundo.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 45 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja de esquema para cada participante. ▪ Hoja de trabajo impresa ▪ Plumones de diversos colores.
DESARROLLO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se repartirá la hoja del “Escudo de armas (anexo 12) a cada participante, para que dibuje, simbolizando las respuestas a las seis preguntas en sus respectivos cuadros: ¿Quién soy yo? ¿Cuál ha sido mi mayor logro? ¿Qué es lo que me gustaría que todo mundo me diera? ¿Cuál ha sido mi mayor falla? Tres cosas que me gustaría que dijeran de mí, si yo muriera. ¿Qué haría si me quedara un año de vida y tuviera garantizado el éxito en lo que yo emprendiera? 2. Posteriormente, en subgrupos intercambiarán sus escudos y explicarán los símbolos. 3. Se efectuará una puesta en común del grupo. 4. Finalmente, el instructor repartirá a cada uno de los participantes el “Esquema del yo profundo (anexo 13) para explicarlo y de esta manera se establezca una relación entre éste y el cuestionario realizado previamente. 	

SESION 7. BÚSQUEDA DE SENTIDO

OBJETIVO GENERAL. Ampliar la propia concepción personal a través del análisis y evaluación de sí mismo.

ACTIVIDAD 1. TESIS SOBRE LA PERSONA HUMANA	
OBJETIVO. Explorar las diferentes concepciones que Victor Frankl (fundador de la logoterapia), enumera sobre la persona humana.	
DURACIÓN 30 minutos LUGAR Salón amplio e iluminado	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Esquema impreso para cada participante.
DESARROLLO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor entregará a cada participante un esquema impreso de “Las 10 tesis de la persona humana, desde la perspectiva de Víctor Frankl” (anexo 14). 2. En conjunto se analizará cada apartado de forma breve, específica y a través de ejemplos simples, haciendo hincapié en que la información recibida será de gran apoyo para la realización de la actividad posterior. 	

ACTIVIDAD 2. ENUNCIADO DE MISION PERSONAL	
OBJETIVO. Que cada participante sea capaz de reconocer diferentes aspectos de su personalidad.	
DURACIÓN 90 minutos LUGAR Salón amplio e iluminado	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuadernillo de trabajo impreso para cada participante. ▪ Lapiceros (los necesarios).
DESARROLLO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor dará a cada participante el cuadernillo de trabajo “Creación del enunciado de misión personal” (anexo 15) y les explicará sobre el contenido de éste: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Consta de 10 ejercicios diferentes, agrupados según el valor de importancia y las características de cada cual. ▪ Muestran al final un cuadro anexo de comentarios. 2. Posteriormente, el facilitador guiará el proceso para que las actividades se realicen una a una en un tiempo no mayor a 10 minutos hasta el ejercicio numero 9 y al finalizar cada cual se efectúen comentarios de manera grupal. 3. Después se dará pauta a la realización del ejercicio número 9 y 10. 4. Finalmente el instructor guiará el proceso para efectuar comentarios de manera grupal. 	

SESION 8. SATISFACCIÓN Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

OBJETIVO. Replantear el sentido de vida y detectar los elementos que propician satisfacción y bienestar psicológico.

ACTIVIDAD 1. REESTRUCTURACIÓN PERSONAL	
OBJETIVO. Explicar los términos de satisfacción personal y bienestar psicológico.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 30 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cañón para la reproducción de diapositivas.
<p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador dará una explicación acerca de los términos de satisfacción personal y bienestar psicológico, a través de la reproducción de diapositivas. 2. El instructor guiará un proceso de análisis para la evaluación y aplicación a la vida cotidiana de los conocimientos adquiridos. 	

ACTIVIDAD 2. APLICACIÓN DE CUESTIONARIO	
OBJETIVO. Efectuar un autodiagnóstico, a través de la elaboración de un cuestionario.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 90 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formatos impresos para cada participante. ▪ Lapiceros (los necesarios).
<p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor repartirá a cada participante el “Cuestionario de reingeniería personal” autodiagnóstico (anexo 16). 2. Pedirá a cada participante que conteste sólo la primera parte (en un tiempo no mayor a 30 minutos) y al finalizar se analizará de forma global el primer apartado. 3. Posteriormente, pedirá a cada participante que conteste la segunda parte (en un tiempo no mayor a 30 minutos) y al finalizar se analizará de forma global el segundo apartado. 4. El Facilitador guiará el proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. 	

MÓDULO III
AUTOTRASCENDENCIA:

PLANEAMIENTO ESTRATÉGICO PERSONAL Y
PLAN DE VIDA

La vida humana, es un problema, una preocupación consigo mismo, un programa vital orientado hacia su propia autenticidad. La vida humana, es también la posibilidad de realizar el quehacer u ocupación, trabajo o tarea que ejecuta la persona humana con plena conciencia de sí y del mundo que le rodea. El quehacer es lo que hace y lo que le pasa al hombre, en suma es la propia vida que se desarrolla en drama de la existencia humana. El ser humano es el principal actor en el drama de la vida misma. Drama en el que intensamente día a día, lucha por llegar a ser lo que puede llegar a ser, vale decir autorrealizarse o expresar a plenitud todas sus potencialidades. Y es un ser que también lucha por la autotrascendencia o por la expresión de aquello que va más allá de su propio ser pero que manifiesta su propia humanidad.

Lo que contribuye a resolver positivamente, situaciones difíciles y mantener el control espiritual, es la capacidad de la persona de prescindir de sí misma y centrarse en otra cosa que no sea el propio estado emocional de cada momento, es decir, lo que Victor Frank, describió como la capacidad de autotrascendencia. La vida constituye un quehacer que el hombre tiene que emprender de manera continua y permanente, Ello le significa tomar decisiones para desarrollar su propio proyecto vital. El proyecto vital es la misión que el hombre descubre y realiza a través de su vida, ya que éste no recibe una vida hecha y acabada sino que tiene que realizarla y determinar qué es lo que va a hacer con su vida.

En tanto que la responsabilidad de la elección se mueve a rebufo de la libertad de poder elegir como se reacciona ante la ausencia de la libertad. Por ello, en la medida en que estar libre de condiciones es una ilusión, ser libre de adoptar una actitud es una responsabilidad.

SESIÓN 9. LO QUE SOY

OBJETIVO GRAL. Detectar las necesidades individuales y fuentes de motivación de cada miembro, como elementos necesarios para el desarrollo personal.

ACTIVIDAD 1. ÁREAS DE DESARROLLO	
OBJETIVO. Estudiar la pirámide de necesidades de Maslow y las características de la persona segura de sí misma según Frankl.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 40 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Esquema impreso para cada participante
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El Facilitador dará una breve explicación de la "Pirámide de las Necesidades de Maslow" incluyendo conceptos de Víctor Frankl sobre "La personalidad segura de sí misma" (anexo 17) resaltando la conjugación de ambos. 2. El Facilitador conducirá al grupo a una discusión para que los participantes analicen, como pueden aplicar lo aprendido en su vida. 	

ACTIVIDAD 2. DESCUBRIENDO MIS NECESIDADES Y MOTIVACIONES	
OBJETIVO. Autodescubrir los motivos personales y sensibilizar al participante en el uso asertivo de la seguridad personal a través de la autoevaluación.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 40 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hojas blancas, lápices y plumones (los necesarios).
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor solicitará a los participantes que identifiquen a nivel individual cuáles son los elementos o hechos que les proporcionan seguridad en sí mismos, la pareja, la familia y la sociedad (cinco por lo menos en cada área), y que lo expresen por escrito en hojas tamaño carta. 2. El siguiente paso será formar equipos pidiéndoles que lleguen a conclusiones subgrupales y que las anoten en hojas de rotafolio que al terminar se pegarán sobre las paredes. 3. El instructor pasará entonces a tabularlas por orden de importancia, contabilizando y sacando porcentajes de cada uno de ellos. 4. Se propiciará la reflexión y se tratará de llegar a conclusiones. 	

ACTIVIDAD 3. CONCIENCIA Y CONOCIMIENTO DE MI MISMO	
OBJETIVO. Que se tome conciencia a través de la autoreflexión de las áreas que se necesita desarrollar.	
DURACIÓN 40 minutos LUGAR Salón amplio e iluminado	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formato de trabajo impreso ▪ Lapiceros (los necesarios)
DESARROLLO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor repartirá el cuestionario “Conciencia y conocimiento de mí mismo” (anexo 18) a cada participante y le pedirá que lo contesten, colocando una cruz en la columna que corresponda, según la siguiente clave: <ul style="list-style-type: none"> ▪ SI: La mayor parte de las veces. ▪ NO: Nunca. ▪ ?: No sé o dudo. 2. Finalmente se comentarán en subgrupos la experiencia y las respuestas antes dadas. 	

SESIÓN 10. LO QUE PUEDO SER

OBJETIVO GRAL. Que cada participante sea capaz de identificar su situación actual y haga conciencia de los deseos y aspiraciones pretendidos.

ACTIVIDAD 1. MI SITUACIÓN ACTUAL	
OBJETIVO. Permitir que los participantes identifiquen el nivel de importancia que juega cada área de su vida actual.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 30 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja de trabajo para cada participante. ▪ Lapiceros para cada participante.
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El Facilitador repartirá a cada uno de los participantes el cuestionario “¿Cómo es mi situación actual?” (anexo 19) El Facilitador solicitará voluntarios para comentar sus resultados con el resto del grupo. 2. El Facilitador pedirá a los participantes que realicen comentarios finales respecto al ejercicio. 3. El Facilitador guiará el proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. 	

ACTIVIDAD 2. COMO PODRÍA SER DIFERENTE MI VIDA	
OBJETIVO. Propiciar la autorreflexión acerca de los deseos y aspiraciones pretendidos por cada uno de los participantes.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 30 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja de trabajo para cada participante. ▪ Lapiceros para cada participante.
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El Facilitador mencionará frente a los participantes, lo siguiente: "Su médico les ha informado que sólo les queda un año de vida y ustedes están convencidos de que el diagnóstico es correcto. Describan cómo cambiaría su vida esta noticia". Se da tiempo a que los participantes piensen y escriban sobre la pregunta anterior. Posteriormente, el Facilitador les dirá lo siguiente: "Si ustedes desean cambiar su vida en esa dirección, ¿Qué los detiene para hacerlo ahora mismo?". 2. El Facilitador integrará subgrupos y les pedirá que comenten sus respuestas a la pregunta anterior. 3. En grupo se harán comentarios sobre el ejercicio y sobre las emociones que experimentaron. 4. El Facilitador guiará el proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. 	

ACTIVIDAD 3. UNA ALEGRE Y LARGA VIDA

OBJETIVO. Propiciar la autorreflexión acerca de las acciones realizadas y por llevar a cabo, en el transcurso de su desarrollo personal.

DURACIÓN

60 minutos

LUGAR

Salón amplio e iluminado

MATERIALES

- Papel cartoncillo.
- Plumones de varios colores, para cada participante.

DESARROLLO

1. El instructor solicitará a los participantes que tomen una hoja de papel y tracen una línea horizontal que la cruce.
2. Después, les solicitará que coloquen puntos en los dos extremos de la línea. El punto de la izquierda representará la fecha de nacimiento, por lo que les pedirá que escriban abajo del punto su fecha de nacimiento.
3. El instructor explicará a los participantes que el punto del otro extremo (derecha) representa la fecha de la muerte. Comentará que sobre este punto se deberá escribir el año de su muerte, el cual depende del número de años que se crea se va a vivir, por lo que solicitará a los participantes que debajo de este punto, escriban la fecha estimada de su muerte.
4. Posteriormente, solicitará a los participantes poner un punto que represente donde se está ahora en la línea entre el nacimiento y la muerte. Después deberán poner la fecha del presente debajo de este punto.
5. El instructor solicitará a los participantes que hacia la izquierda de la fecha de hoy, sobre la línea escribir una palabra que representen lo que se cree que se ha logrado hasta ahora.
6. Terminada la actividad anterior el instructor solicitará a los participantes que hacia la derecha del presente que están viviendo, indiquen con una o dos palabras algunas cosas que se quieran hacer o experimentar antes de la muerte.
7. El instructor solicitará a los participantes que analicen esta sencilla, pero significativa línea de la vida. En sesión plenaria comentan lo que sintieron y pensaron al realizar este ejercicio.

SESIÓN 11. LO QUE BUSCO SER

OBJETIVO GRAL. Propiciar la autorreflexión acerca de los deseos y aspiraciones pretendidos por cada uno de los participantes y concientizar en éstos las estrategias de acción para lograrlos, mediante la elaboración de objetivos, actividades y necesidades de cambio respectivamente.

ACTIVIDAD 1. MIEDOS ANTE EL FUTURO	
OBJETIVO. Analizar y concientizar los miedos irracionales o situaciones temidas, inmersos en el alcance de los logros.	
DURACIÓN 30 minutos LUGAR Salón amplio e iluminado, acondicionado con mesas y sillas para que los participantes puedan escribir cómodamente	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Varias hojas blancas para cada participante. ▪ Bolígrafo para cada participante.
DESARROLLO <ol style="list-style-type: none"> 1. El Facilitador indicará a los participantes que imaginen la peor situación que podría ocurrirles en su vida personal, familiar, social, etc. 2. Después el Facilitador pedirá a los participantes que lo escriban en las hojas en blanco. 3. Una vez terminada la actividad anterior, el Facilitador solicitará a los participantes que en forma voluntaria lean a los demás lo que escribieron. 4. El Facilitador indicará a los demás participantes que pueden hacer preguntas o hacer comentarios. 5. El Facilitador guiará un proceso para que el grupo reflexione sobre las posibilidades de que pudieran ocurrir estas situaciones y de cómo las personas generan temores, generalmente irracionales o sin ningún fundamento. 	

ACTIVIDAD 2. LA RUTA DE MI FUTURO

OBJETIVO. Estimular la superación personal de cada participante.

DURACIÓN

30 minutos

LUGAR

Salón amplio e iluminado

MATERIALES

- Varios periódicos o revistas
- Tijeras para cada participante.
- Cinta adhesiva o masking tape para cada participante.

DESARROLLO

1. El Facilitador entregará, a cada uno de los participantes, sus materiales y les indicará que deberán imaginar un viaje que inicia en el momento actual y termina en el tiempo futuro, y de acuerdo al mismo, deberán recortar todas las cosas que les gustaría ir encontrando en el camino.
2. Posteriormente, pedirá a los participantes, que se coloquen físicamente en la parte del espacio en el que se encuentren que les agrada más. Una vez que los participantes se ubican físicamente en el lugar seleccionado por ellos, el Facilitador les indicará que en ese lugar inicia su viaje y que allí deberán pegar la palabra, frase o figura que mejor describa el momento actual.
3. Terminada la actividad anterior, el Facilitador explicará a los participantes que podrán moverse libremente por todo el salón y cada uno de ellos recortará palabras, frases, figuras, etc. según se hayan imaginado en el viaje y las pegarán trazando un camino o ruta de viaje con sus distintas etapas.
4. Una vez que todos los participantes hayan terminado su ruta, el Facilitador solicitará a cada uno de ellos que explique a los demás si lo desea, su ruta.
5. Al final, se comentará la experiencia vivida.

ACTIVIDAD 3. SÍNTESIS DE PLANEACIÓN DE VIDA	
OBJETIVO. Planear, seleccionar y definir los objetivos más apremiantes en orden de prioridades y por áreas.	
DURACIÓN 60 minutos LUGAR Salón amplio e iluminado	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formato Síntesis de planeación de vida uno por cada participante. ▪ Bolígrafo para cada participante.
DESARROLLO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El Facilitador proporcionará una guía fácil sobre “Planeamiento estratégico personal” (anexo 20) 2. El Facilitador distribuirá entre los participantes el formato de “Síntesis de planeación de vida” (anexo 21) y les pedirá que hagan una síntesis de las conclusiones a las que hayan llegado a través del taller llevado a cabo y llenen sus hojas de planeación de vida. 3. Les indicará que para llenar los objetivos y necesidades deberán hacerse las siguientes preguntas: 4. ¿Cómo deseo mi vida en relación con cada área? ¿Qué necesidades tengo que cubrir para lograr estos objetivos? ¿En qué fecha me propongo lograrlos? 5. Después el Facilitador integrará a los participantes en subgrupos y les solicitará que comenten en grupo sus respuestas. 	

SESIÓN 12. CIERRE Y EVALUACIÓN FINAL

OBJETIVO. Aplicar un cuestionario que permita evaluar los elementos esenciales del trabajo efectuado en cada uno de los participantes y de esta forma, detectar si después de aplicado el taller estos generaron cambios en su vida cotidiana.

ACTIVIDAD 1. EVALUACIÓN DE LA SESIONES DE APRENDIZAJE	
OBJETIVO. Reforzar los conocimientos adquiridos durante el desarrollo del taller.	
<p style="text-align: center;">DURACIÓN 30 minutos</p> <p style="text-align: center;">LUGAR Salón amplio e iluminado</p>	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grabadora ▪ CD música clásica
<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <p>El instructor solicitará a los participantes que se sienten cómodamente y guiará un proceso de relajación e interrelacionará verbalmente las instrucciones siguientes (utilizando música de fondo):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pregúntense: ¿Qué he aprendido? (Inhalen y exhalen aire profundamente y esperen diez segundos). 2. ¿Qué fue lo que más disfruté? (Inhalen y exhalen aire profundamente y esperen diez segundos). 3. ¿Qué es lo que no me gusto? (Inhalen y exhalen aire profundamente y esperen diez segundos). 4. ¿Qué he dado y qué he recibido durante el taller? (Inhalen y exhalen aire profundamente y esperen diez segundos). 5. En qué aspectos soy mejor? (Inhalen y exhalen aire profundamente y esperen diez segundos). 6. El instructor, en sesión plenaria, solicitará a cada participante que dé sus comentarios. 	

ACTIVIDAD 2. EVALUACIÓN FINAL	
OBJETIVOS. Conocer el nivel de importancia, después de efectuado el taller sobre diferentes aspectos de la vida de cada participante, mediante la aplicación de una prueba de evaluación final.	
DURACIÓN 30 minutos LUGAR Salón amplio e iluminado.	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formatos impresos ▪ Lapiceros (los necesarios)
DESARROLLO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se le entregará a cada participante un formato impreso de la “Prueba de propósito vital” (anexo 1) respectivamente y se procederá a leer textual y específicamente las instrucciones precisas, de que éste dispone para contestarlo. 2. Finalmente se darán conclusiones de la sesión prevista. 	
ACTIVIDAD 3. ENTREGA DE TROFEOS	
OBJETIVO. Dar una oportunidad para una valoración propia y del grupo.	
DURACIÓN 60 minutos LUGAR Salón amplio e iluminado	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> ▪ Una copia de la Hoja de Instrucciones de Trofeos de Oro para cada grupo ▪ Tarjetas de 7.5 cm. X 12.5 cm. en blanco ▪ Marcador ▪ Alfileres de seguridad ▪ Cinta para pegar ▪ Tijeras para cada subgrupo
DESARROLLO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor presentará los objetivos y el diseño de la actividad y hablará brevemente sobre cómo dar una retroalimentación constructiva. 2. El instructor formará subgrupos de cuatro a seis miembros que previamente hayan trabajado juntos, le dará a cada uno una “Hoja de Instrucciones” (anexo 22), los marcadores, los alfileres de seguridad, la cinta para pegar y las tijeras. 3. El primer candidato del subgrupo se retirará a un lugar privado para reflexionar sobre el trofeo que se daría a sí mismo y el premio que cree le dará el grupo, mientras el equipo decide el trofeo que le darán al miembro que no está y lo fabricarán. 4. El grupo le pide al miembro ausente que regrese. Le presentan el trofeo de oro y las razones que tuvieron para esa recompensa en especial; el que lo recibe da a conocer sus propios sentimientos y lo que esperaba (cinco minutos). 5. La actividad continuará hasta que todos los miembros han pasado y recibido su trofeo de oro. 6. Se darán instrucciones a los participantes para que caminen alrededor del cuarto llevando sus trofeos de oro y que los puedan enseñar a los demás e intercambiar comentarios y sentimientos. 7. El instructor conducirá una discusión envolvente sobre los sentimientos generados en la actividad. 8. El instructor guiará un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida. 	

CONCLUSIONES

Desde su nacimiento los hijos van separándose de los padres al atravesar las diferentes etapas de su desarrollo evolutivo. De ahí que las reacciones y vivencias durante estas separaciones, conforman una experiencia de las separaciones del hogar que, en cierta medida, influirá en la salida más definitiva que supone la emancipación.

Frente a ésta realidad, Bloom afirma que: “un primer obstáculo en este largo camino es cuando la madre centra su identidad en la función parental, cuando cuidar al hijo otorga todo el sentido de su vida”. Pues en estos casos, la salida no se contempla como una consecuencia del cambio de relaciones, sino que para estas madres implica también un abandono, la creencia de que se trata de un corte definitivo y sin vuelta atrás.

En otro sentido, desde una perspectiva evolutiva la emancipación supone el último salto, la culminación de un largo proceso iniciado tiempo atrás, este hecho, es un hito importante y a veces doloroso, pero no deja de ser una etapa más de la vida.

Irse de casa representa multitud de cambios vitales, a veces difíciles de asumir, por lo que es necesario elaborar un tipo de duelo, asumir la evolución de estado y ser consciente de que no debe existir marcha atrás. Superar la sensación de pérdida que genera la marcha de los hijos e implicarse en las etapas y en la evolución que esa emancipación entraña, no es tarea fácil, debido a que estas experiencias de pérdida suscitan en la persona un amplio rango de conductas, emociones y pensamientos de mayor o menor intensidad que no deben ser minusvaloradas, sino consideradas desde la perspectiva del valor que cada uno pueda conceder a lo que ha perdido.

Estudios sistemáticos, aportan sin lugar a dudas, diversas evidencias del impacto del efecto nido vacío sobre el bienestar de la madre. Deutscher (1969), Blood y Wolfe (1960) investigaron los efectos de la transición al nido vacío en la relación marido-mujer y llegaron a concluir que la calidad de la relación conyugal permanecía sin cambios o mejoraba después de la paternidad. Blood y Wolfe, sin embargo, descubrieron un aumento del desacuerdo conyugal, provocado quizá, por el abandono de los hijos.

Por su parte Bart (1971), en un estudio sobre mujeres de mediana edad que estuvieron antes en psiquiátricos, descubrió que el 63 % de las mujeres con alguna pérdida de su rol maternal (al menos un hijo ha abandonado el hogar) sufrían depresión. El 82% de las amas de casa con pérdida de su rol maternal que sobreprotegieron o tuvieron una relación demasiado estrecha con sus hijos también sufrían depresión. En comparación, el 62 % de las mujeres con otras formas de pérdida de rol sufrieron depresión, un dato casi equiparable al resultante de las mujeres con algún grado de pérdida maternal. Aunque este estudio se limita sólo a mujeres hospitalizadas y a la depresión se le da, quizá, una importancia de poca garantía, pues sugiere factores que pueden contribuir al entendimiento del período "nido vacío" y sus posibles efectos.

En contraste, Lowenthal, Chiriboga (1972) y Neugarten (1970) no descubrieron ningún efecto sobre el bienestar de la anticipación o la experiencia del período "nido vacío". Otras investigaciones sugieren que no hay un patrón necesariamente duradero del efecto. Más bien podría tratarse de un período de inmediata adaptación, seguido de un reajuste y, finalmente una elaboración de nuevos roles y patrones de interacción.

De alguna manera, la mayoría de las investigaciones han fallado quizá a la hora de probar adecuadamente la fase de transición de los efectos del nido vacío.

El presente estudio, no intenta superar limitaciones teóricas encontradas en investigaciones previas, más bien, para su comprensión y apoyo expone lo siguiente:

Este estudio puede ser fructífero no sólo en la medida en que pretende centrarse en aquellas mujeres a quienes tal fase de transición sería más angustiosa: aquellas madres con actitudes más tradicionales hacia el rol de la mujer (amas de casa), quienes podrían percibir la pérdida de los componentes más activos del rol de madre como la mayor pérdida. Sino también, dicho estudio puede ser considerado muy apreciable por sus contenidos y práctico en sus aplicaciones ulteriores, al situarse en tres aspectos fundamentales:

Análisis existencial: A través del análisis de la historia de vida y experiencias vitales

Búsqueda de Sentido: Mediante la búsqueda de significado y valía personal.

Autotrascendencia: A través del planeamiento estratégico personal y plan de vida.

Asimismo, este estudio se realizó desde un enfoque humanista, a través del cual se develan los sentidos y los significados propios de la población frente a la transición del nido vacío, teniéndose en cuenta constructos teóricos como la familia, el afrontamiento y el ciclo vital, los cuales permiten entender cómo se relaciona e intervienen diferentes variables en la aparición de esta transición, haciendo ver la naturaleza cambiante del ser humano en cada etapa del desarrollo.

Por otra parte, se contemplaron categorías de importancia en la transición del nido vacío:

Sentimientos ante el nido vacío: forma de reaccionar de cada uno de los miembros de la pareja, los cuales pueden ser sensibles a los efectos del cambio que se da en este período y que dependen de cada estilo vincular; pueden presentar respuestas mal adaptativas, estimuladas por el sentimiento de pérdida.

Cambios de rutina ante el nido vacío: nuevos desafíos a los que se enfrentará la pareja, al producirse el reencuentro entre ellos, dada la salida de los hijos del hogar, que lleva a contar con una mayor cantidad de tiempo disponible; es tomado por algunos como el inicio de una nueva etapa, donde tendrán la oportunidad de realizar cosas que han postergado a partir de la crianza de los hijos, disfrutar de los nietos y seguir generando proyectos y nuevas actividades.

Proyecto de vida: estructura que expresa la apertura hacia el cambio, articulando la identidad personal y social, los valores morales, sociales, la programación de tareas, metas, planes, acción social y los mecanismos de acción que implican formas de autoexpresión.

La escasez de investigaciones alrededor del tema del nido vacío, hace que este estudio constituya un aporte para la comprensión de dicha transición dentro del contexto y cultura, toda vez que las reacciones de las mujeres amas de casa, así como sus ideas, cogniciones, representaciones y discursos, intervienen en la configuración de una realidad que es exclusiva para cada persona en particular.

Así también, aunque esta investigación se realizó sobre la base de la teoría sistémica-humanista y desde la perspectiva del ciclo vital, se hace necesario seguir con los estudios sobre la transición del nido vacío, sugiriéndose para investigaciones futuras, tomar en cuenta lo siguiente:

- ❑ Poner en evidencia características propias de las conductas de apego, como la base segura, la búsqueda de proximidad, el refugio seguro y la ansiedad ante la separación, frente a la relación de las madres con sus hijos cuando estos abandonan el hogar; sin embargo, en la literatura no se encuentran explicaciones que den cuenta de este ángulo en particular.
- ❑ Los principales postulados de Freud (1900) que describen que el vínculo temprano con la madre se interioriza y se activa posteriormente cuando se revive en otras relaciones significativas como en la relación de pareja y lazo emocional que la madre teje con los hijos, así como lo expuesto por Shützenberger (1993), quien plantea que lo que un individuo piensa, siente o hace se transmite transgeneracionalmente como verdades absolutas, debido a que con el nacimiento se trae un capital genético e histórico familiar.
- ❑ Los sucesos críticos del envejecimiento, suponen un desgaste del funcionamiento del organismo; es así como el proceso degenerativo de las funciones psicológicas y el declive de las actividades podría influir en el afrontamiento de esta etapa del ciclo vital.

Del mismo modo, es conveniente quizá incluir en estos estudios los diferentes tipos de uniones matrimoniales y no solamente las legalmente constituidas, así como también los diferentes estratos socioeconómicos, etc.

Finalmente, volviendo a la temática crucial de dicha investigación y para cerrar este apartado, se asume que el proceso vivido durante la emancipación de los hijos del núcleo familiar, dependerá de la propia personalidad e historia de vida de cada mujer en particular. Así como también, la elaboración y reestructuración de la desvinculación con los hijos, dependerá de un proceso de afrontamiento que capacite a las mujeres amas de casa de edad adulta intermedia, para manejar adecuadamente este natural suceso de la vida.

En este sentido, frente a los diferentes planteamientos, presentes durante la partida de los hijos del núcleo familiar, las madres de éstos, pueden:

- ❑ Confrontar la situación, generando respuestas positivas o negativas frente a la problemática.
- ❑ Distanciarse, generando respuestas que le permitan olvidar el problema. Auto controlarse guardando los problemas para sí mismas.
- ❑ Buscar apoyo social, con el objetivo de nivelar el estrés, la ansiedad y la problemática.
- ❑ Planificar la solución del problema, creando planes de acción para que las cosas funcionen mejor.
- ❑ Reevaluar positivamente la situación, buscando las enseñanzas de la problemática.

BIBLIOGRAFÍA

- ❑ Ackerman, N. (1994). Diagnóstico y Tratamiento de las Relaciones Familiares. Buenos Aires: Lumen.
- ❑ Anderson, H. y Mitchel, K. (1986). Abandonar el Hogar. Nueva York: Sage.
- ❑ Andolfi, M. (1994). Terapia Familiar, Grupos e Instituciones. México: Paidós.
- ❑ Andrews y Withey, S. (1976). Percepciones de Calidad de Vida. Nueva York: Plenum.
- ❑ Arranz, E. (2004). Familia y Desarrollo Psicológico. México: Pearson.
- ❑ Barnes, F. (1998). Psicología de la Familia. México: UNAM Campus Iztacala.
- ❑ Baron, R. (1985). Psicología Social. España: Prentice Hall.
- ❑ Bel, M. (2000). La Familia en la Historia: Propuesta para su estudio desde la nueva historia cultural. México: Encuentro.
- ❑ Berryman, J. (1994). Psicología del Desarrollo. México: Manual Moderno.
- ❑ Binger, Charles M. (1998). Muerte y duelo. México: Manual Moderno.
- ❑ Bloom, M. (1984). Dejar el hogar: La transición de una familia. San Francisco: Jossey-Bass.
- ❑ Boszormenyi-Nagy, I. y Spark, G. (1972). Lealtades Invisibles. Buenos Aires: Amorrortu.
- ❑ Bowen, I. (1989). La Terapia Familiar en la Práctica Clínica. Nueva York: Bilbao.

- ❑ Brothers, J. (1992). Vivir sin él. España: Grijalbo.
- ❑ Cibanal, J. (2006). Introducción a la Sistémica y Terapia Familiar. México: Club Universitario.
- ❑ Cusinato, M. (1992). Psicología de las relaciones familiares. España: Herder.
- ❑ D'angelo H. (1982). Las Tendencias Orientadoras de la Personalidad y los Proyectos de vida futura del individuo en: Algunas cuestiones teóricas y metodológicas sobre el estudio de la personalidad. La Habana: Pueblo y Educación.
- ❑ Delval, K. (1994). El desarrollo Humano. México: Siglo XXI.
- ❑ Diener, E. (1995). Satisfacción Personal y Familiar. Nueva York: Psicología Social.
- ❑ Eguiluz, L. (2003). Dinámica de la Familia: Un Enfoque Psicológico Sistémico. México: Pax.
- ❑ Eia, K. (1997). Intervención Familiar. Barcelona: Ed. Paidos.
- ❑ Erikson, E. (1968). Crisis e Identidad. Nueva York: Norton.
- ❑ Erikson, E. (2000). El Ciclo Vital Completado. México: Paidos.
- ❑ Erikson, E. (1963). Infancia y sociedad. New York: Norton.
- ❑ Estrada, L. (1987). Ciclo Vital de la Familia. México: Fondo de Cultura Económica.
- ❑ Evan, I. (1999). La Vida Secreta de las Familias. España: Gedisa.
- ❑ Fallcov, C. (1991). Transiciones de la Familia. México: Amorrortu.
- ❑ Frankl, V. (1979). Ante el Vacío Existencial. Barcelona: Herder.
- ❑ Frankl, V. (1981). El Hombre en Busca de Sentido. Barcelona: Herder.

- ❑ Frankl, V. (1986). La Idea Psicológica del Hombre. Madrid: Rialp.
- ❑ Frankl, V. (1986). La Psicoterapia al Alcance de Todos. Barcelona: Herder.
- ❑ Frankl, V. (1988). La Voluntad de Sentido. Barcelona: Herder.
- ❑ Frankl, V. (2001). Psicoterapia y Humanismo. México: Fondo de Cultura.
- ❑ Freidberg, A. (1982). Un Enfoque Humanista a la Terapia de Familia. México: Fondo de Cultura.
- ❑ Frydenberg, D. (1996). Afrontamiento para Adolescentes. Madrid: Diario Británico de la Psicología Educativa.
- ❑ Garberi, R. (1990). Evolución Sistemas y Terapia Familiar. Argentina: Servicios Sociales Provinciales.
- ❑ Glansdorff, P. (1971). Termodinámica, Teoría de la estructura, estabilidad y fluctuaciones. Nueva York: Wiley.
- ❑ Glick, D. (1974). Terapia Marital y Familiar. Londres: Trillas.
- ❑ González, M. (1997). Mitos y Realidades del Mundo Laboral y Familiar de las Mujeres Mexicanas. México: Instituto de investigaciones económicas siglo XXI, UNAM.
- ❑ Haley, J. (1971). Estrategias en Psicoterapia. Barcelona: Tiray.
- ❑ Haley, J. (1980). Trastornos de la emancipación juvenil y terapia Familiar. Buenos Aires: Amorrortu.
- ❑ Hansen, B. (2002). Desarrollo en la Edad Adulta. México: Manual Moderno.
- ❑ Howard, J. (1970). El Paso de la Edad Adulta. Paris: Gallimard.

- ❑ Huyck A. y Hoyer, G. La Vida de Pareja. Madrid: SigloXXI.
- ❑ Jantsch, E. (1975). Planeación en la Vida de los Sistemas Humanos. Nueva York: Harold.
- ❑ Jelin, E. (1989). Trabajo y Familia en el Ciclo de Vida Femenino, Buenos Aires: Humanitas.
- ❑ Levison, D.J. (1978). Las etapas en la vida del hombre. Nueva York: Ministerio de asuntos sociales.
- ❑ López, M. (1988). La Encrucijada de la Adolescencia, México: Hispana.
- ❑ Ludwing, V. B. (1994). Teoría General de los Sistemas. España: Paidos.
- ❑ Lukas, E. (2003). También tu vida tiene sentido. México: LAG.
- ❑ Martorell, J. L. (1996). Psicoterapias, Escuelas y Conceptos Básicos. Madrid: Pirámide.
- ❑ Maslow, A. (1973). El Hombre Autorrealizado. Barcelona: Kairos.
- ❑ Mata, E. (2004). Estructuras Familiares y Comportamientos Adjetivos. Argentina: Herder.
- ❑ Matthew, P. (1999). Autoestima Evaluación y Mejora. Madrid: Martínez Roca.
- ❑ Mead, M. (1978). Cultura y Compromiso. Nueva York: Universidad.
- ❑ Miad y Coley. (1970). Desarrollo de la Identidad Personal. España: Prentice Hall.
- ❑ Minuchin, S. (1997). Familias y Terapia Familiar. España: Gedisa.
- ❑ Minuchin, S. (1991). Técnicas de Terapia Familiar. México: Paidos.
- ❑ Morris, C. (2001). Psicología. México: Prentice Hall.

- ❑ Navarro, M. Familia. Instituto de la Juventud, Madrid, 1993, p. 61.
- ❑ Ochoa, I. (1995). Enfoques en Terapia Familiar Sistémica Textos Universitarios. Ed. España: Herder.
- ❑ Papalia, D. (2004). Desarrollo Humano. México: Mac Graw Hill.
- ❑ Pereda, C. (1995). Nuevo Modelo de Pareja y Familia. Madrid: Nueva Utopía.
- ❑ Pittman, J. (1990). Momentos Decisivos. Buenos Aires: Paidós.
- ❑ Polaino, A. (2004). Familia y Autoestima. Barcelona: Ariel.
- ❑ Recasens, Siches. (1998). La Importancia del Poder dentro de la Familia Mexicana. México: Milenio.
- ❑ Rice, P. (1997). Desarrollo Humano, Estudio del Ciclo Vital. México: Prentice Hall.
- ❑ Ríos, J. (1994). Orientación y Terapia Familiar. Madrid: Instituto de Ciencias y del Hombre.
- ❑ Rogers, Carl. (1972). El Proceso de Convertirse en Persona. Buenos Aires: Paidós.
- ❑ Ryff, C. (1989). Exploración del Significado del Bienestar Psicológico. Buenos Aires: Progreso.
- ❑ Sager, J. (1971). El Contrato Familiar. Nueva York: Prentice Hall.
- ❑ Sánchez, D. (2001). Terapia Familiar: Modelos y Técnicas. México: Manual Moderno.
- ❑ Santrock, W. (2006). Psicología del Desarrollo, El Ciclo Vital. México: Mac Graw Hill.
- ❑ Satir, V. (1996). Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. México: Pax.

- ❑ Satir, V. (1984). Relaciones Humanas en el Núcleo. México: Pax.
- ❑ Satir, V. (1995). Terapia Familiar Paso a Paso. México: Pax.
- ❑ Schatzman, M. (2005). El Asesinato del Alma. México: Siglo XXI.
- ❑ Slaikeu, K. (1996). Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación. México: Manual moderno.
- ❑ Stecca de Alvizua, C. (2004). Como Aprender de las Experiencias. Cerrando Ciclos Vitales, una Perspectiva Sistémica y Gestáltica del Pasado. México: Pax.
- ❑ Tomson, K. (1997). Intervención Familiar. España: Paidós.
- ❑ Valls, J. (1994). El Desarrollo Total del Niño. México: Minas.
- ❑ Veenhoven, R. (1995). Búsqueda de la Satisfacción. Madrid: Sociedad y Cultura
- ❑ Virseda, J. A. (1998). Interpretación del Ciclo Vital de la Familia. México: UAEM.
- ❑ Whitbourne, S. (1987). Identidad y Desarrollo. España: Pearson.
- ❑ Zaldivar, D. (2004). Psicoterapia General. La Habana: Félix Varela.

ANEXOS

ANEXO 1

PRUEBA DE PRÓPOSTO VITAL (PIL)

Elaborada por James C. Crumbaugh & Leonard T. Maholick (1988)

INSTRUCCIONES: Para cada una de las siguientes afirmaciones, rodee con un círculo el número que más se aproximaría a su caso. Observe que los números siempre oscilan entre un sentimiento extremo opuesto. “Neutral” no se inclina en ninguna dirección; trate de evitar esta valoración siempre que le sea posible.

1. Generalmente me encuentro:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente Aburrido			(Neutral)	Exuberantemente entusiasmado		

2. La vida me parece:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente rutinaria			(Neutral)	Siempre emocionante		

3. En la vida tengo:

1	2	3	4	5	6	7
Ninguna meta o anhelo			(Neutral)	Muchas metas y anhelos definidos		

4. Mi existencia personal es:

1	2	3	4	5	6	7
Sin sentido ni propósito			(Neutral)	Llena de sentidos y propósitos		

5. Cada día es:

1	2	3	4	5	6	7
Exactamente Igual			(Neutral)	Siempre nuevo y diferente		

6. Si pudiera elegir:

1	2	3	4	5	6	7
Nunca habría nacido			(Neutral)	Tendría otras 9 vidas iguales a ésta		

*Nota: No se reproduce en su totalidad, por materia de no reproducción de originales.

ANEXO 2**LÍNEA DE VIDA O HISTORIA EXISTENCIAL**

- a) **Alrededor de las circunstancias de su nacimiento, que es de lo que ellos se hayan enterado:**

Lo que más grato recuerdan y lo que no les haya gustado.

- b) **A la mitad del número de años que hayan vivido:**

¿Cuál fue una experiencia profundamente agradable? y ¿Cuál fue una profundamente desagradable?

- c) **En La actualidad:**

¿Qué es lo que más le gusta de la vida?

¿Qué es lo que no les gusta?

- d) **Pensando en un número de años límite de vida y sacando la mitad de la edad que tienen y la que posiblemente vivan:**

¿Qué les gustaría lograr?

¿Qué no les gustaría que ocurriese en su vida?

- e) **En el momento de morir:**

¿Cómo les gustaría morir?

¿Cómo no les gustaría morir?

ANEXO 3

INVENTARIO DE LA VIDA
<p>1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo?</p> <p>¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo?</p>
<p>2. ¿Qué es lo que hago bien?</p> <p>¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás?</p> <p>¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?</p>
<p>3. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?</p>
<p>4. ¿Qué deseos debo convertir en planes?</p> <p>¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?</p>
<p>5. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.</p>
<p>6. ¿Qué debo dejar de hacer ya?</p>
<p>7. ¿Qué debo empezar a hacer ya?</p>
<p>8. Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores. ¿Cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses, para el próximo año?</p>

ANEXO 4

ASPECTOS	PAREJA	FAMILIA	HIJOS	YO CON ELLOS
FÍSICO				
INTELLECTUAL				
SOCIAL				
OBSERVACIONES				

ANEXO 5

***Nota: No se reproduce en su totalidad, por materia de no reproducción de originales.**

RENOVACIÓN EN PAREJAS	
<p>Lea en silencio. No trate de adelantarse en la lectura. No hojee este folleto.</p> <p>La Renovación en Pareja consiste en una serie de oraciones que tienen como objeto ayudarlo a examinar su relación con otra persona y practicar nuevas formas de interacción. Esta discusión tiene carácter confidencial.</p> <p>Uno de los conceptos sobresalientes de este folleto se refiere a que toda relación necesita una renovación periódica. Este programa proporciona una estructura sencilla para ayudarlo a encontrar tiempo en su diario ir y venir, para observarse a sí mismo, quién es y a donde va.</p>	2
<p>Un elemento importante en toda relación es la comunicación adecuada. Para facilitar esto, a intervalos que hemos creído convenientes, haga revisiones de escucha. Una revisión de escucha requiere repetir lo que dijo su compañero en nuestras propias palabras, para asegurarse de que ha oído correctamente.</p> <p>También se proporcionan oportunidades para que usted hable acerca de sus sentimientos y para que se exprese en forma no verbal.</p> <p>Es importante que usted:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Esté abierto y acepte las respuestas de su pareja. 2. Hable acerca de sus propios sentimientos. Use oraciones con el "YO" en lugar de "TÚ". 3. Siéntase con la libertad de saltarse algún tema 4. Use esta actividad para compartir información, más que para resolver problemas. 5. Esté dispuesto a tomar riesgos. 	3
<p>Nuevamente es importante que no mire adelante ya que el programa está diseñado para las respuestas sean espontáneas y de primera intención. Pensar lo que va a responder bloqueará la acción de escuchar la respuesta de su compañero.</p> <p style="text-align: center;">INSTRUCCIONES</p> <p>Ambas personas completarán cada oración. Cuente con la libertad de añadir lo que crea conveniente a cada oración. Uno de ustedes responderá inicialmente los temas de las páginas nones. El otro responderá inicialmente los temas de las páginas pares. (NO ESCRIBA EN EL FOLLETO). Si su compañero ha terminado de leer, siga con la siguiente página y empiece.</p>	4

ANEXO 6

TEST DEL SIGNIFICADO DEL SUFRIMIENTO (MIST)

Patricia L. Starck

INSTRUCCIONES: Por favor rodee el número que mejor represente la frecuencia de sus sentimientos sobre cada una de las siguientes afirmaciones. Trate de evitar la neutralidad (4), escogiendo preferentemente un 3 o 5 siempre que sea posible. Antes de empezar el test fije en su mente el sufrimiento que usted cree haber experimentado y como se sentía en ese momento.

1. Creo que dispongo de la vida espiritual (no necesariamente religiosa) para superar las dificultades de mi sufrimiento.

1	2	3	4	5	6	7
Nunca	Rara vez	Ocasionalmente	Algunas veces	A menudo	Muy frecuentemente	Constantemente

2. Creo que el sufrimiento hace que la persona busque un nuevo significado y nuevas metas vitales más valiosas.

1	2	3	4	5	6	7
Nunca	Rara vez	Ocasionalmente	Algunas veces	A menudo	Muy frecuentemente	Constantemente

3. Creo que entiendo mejor la vida gracias al sufrimiento que he experimentado.

1	2	3	4	5	6	7
Nunca	Rara vez	Ocasionalmente	Algunas veces	A menudo	Muy frecuentemente	Constantemente

4. Creo que el éxito en el manejo del sufrimiento depende de la actitud de la persona ante la situación.

1	2	3	4	5	6	7
Nunca	Rara vez	Ocasionalmente	Algunas veces	A menudo	Muy frecuentemente	Constantemente

*Nota: No se reproduce en su totalidad, por materia de no reproducción de originales.

ANEXO 7

CUESTIONARIO: ¿QUIÉN SOY? (1ª. PARTE)	
1. Mi _____ favorito (a) es:	
2. Si pudiera tener un deseo, sería:	
3. Me siento feliz cuando:	
4. Me siento triste cuando:	
5. Me siento muy importante cuando:	
6. Una pregunta tengo sobre la vida es:	
7. Me enojo cuando:	
8. La fantasía que más me gustaría tener es:	
9. Un pensamiento que aún sigo teniendo es:	
10. Cuando me enojo, yo:	
11. Cuando me siento triste, yo:	
12. Cuando tengo miedo, yo:	
13. Me da miedo cuando:	
14. Algo que quiero, pero que me da miedo pedir, es:	
15. Me siento valiente cuando:	
16. Me sentí valiente cuando:	
17. Amo a:	
18. Me veo a mí mismo (a):	
19. Algo que hago bien es:	
20. Estoy preocupado (a):	
21. Más que nada me gustaría:	
22. Si fuera anciano (a):	
23. Si fuera niño (a):	
24. Lo mejor de ser yo es:	
25. Odio:	
26. Necesito:	

ANEXO 8**ESCALERA DE AUTOESTIMA****AUTOESTIMA**

Conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo. El hombre alcanza su plenitud y autorrealización en la salud física y mental.

AUTORRESPECTO

Atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones sin hacerse daño, ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso y de sí mismo.

AUTOACEPTACIÓN

Admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la autoaceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

AUTOEVALUACIÓN

Capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, le son interesantes, enriquecedoras, le permiten crecer, aprender y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer

AUTOCONCEPTO

Serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta.

AUTOCONOCIMIENTO

Conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades, y habilidades, los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es, conocer por qué y cómo actúa y siente. Al conocer todos sus elementos que desde luego no funcionaban por separado, sino que se entrelazan para apoyarse uno a otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada, si una de estas partes funciona de manera deficiente las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimiento de ineficiencia y poca valoración.

ANEXO 9

MIS SATISFACCIONES

INSTRUCCIONES: Anote usted en cada uno de los renglones, una a una, las satisfacciones que ha tenido en su vida: pareja, hijos, trabajo, amigos, logros personales, etc. Trate de recordar y anotar tantas como pueda:

SATISFACCIONES

Clasificación	Mis satisfacciones
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

A = Cambio mi vida (Muy Importante e impactante)

B = Me dio mucha satisfacción pero no cambio mi vida

C = Me dio satisfacción

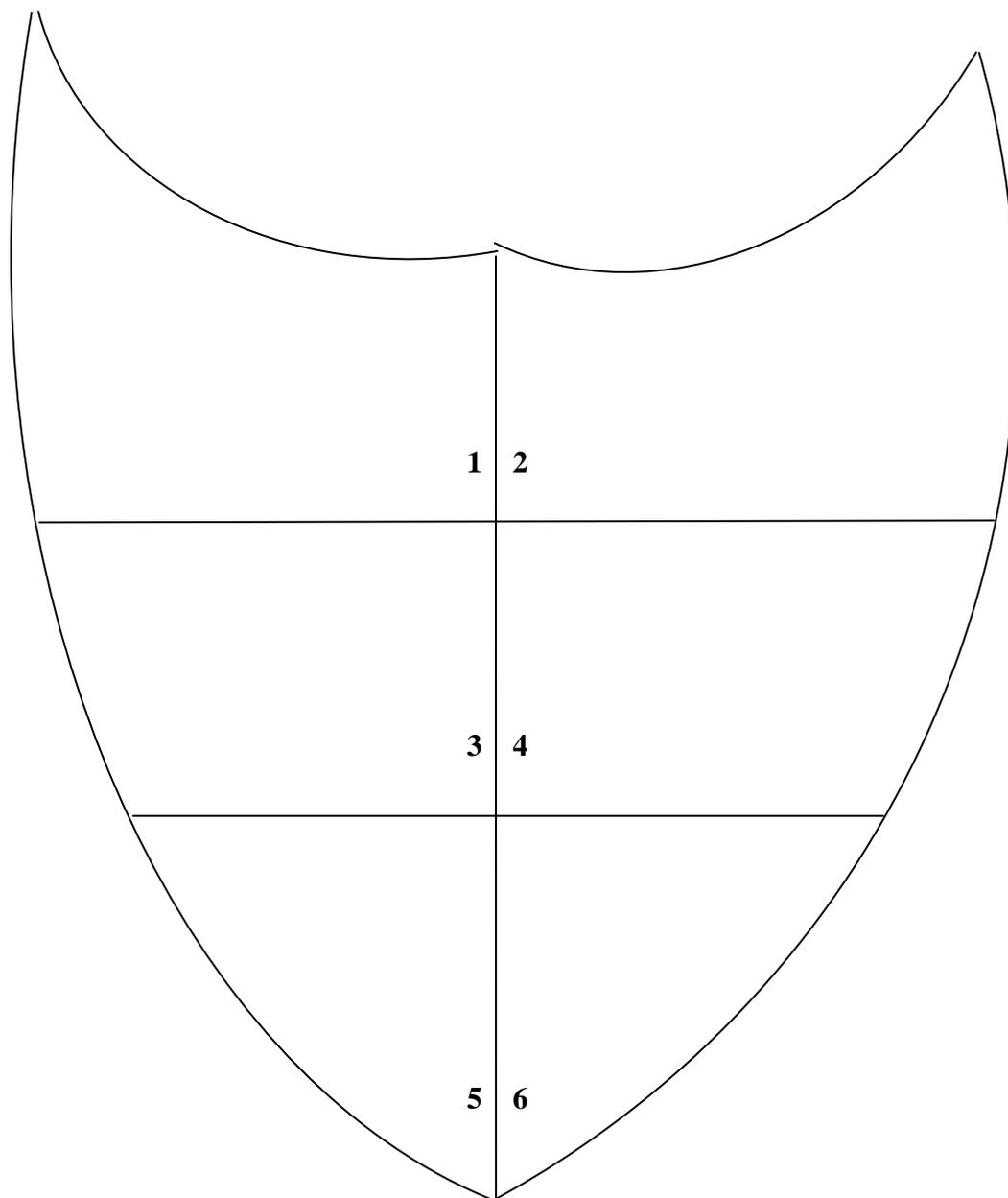
ANEXO 10

CUESTIONARIO: ¿QUIÉN SOY? (2ª PARTE)	
1.	Físicamente soy:
2.	Mentalmente soy:
3.	Emocionalmente soy:
4.	Mis habilidades y destrezas:
5.	Mis debilidades y motivaciones:
6.	Mis aptitudes y capacidades:
7.	Mis roles o papeles sociales:
8.	Mi carácter:
9.	Mis sueños (despierto):
10.	Mis actividades más importantes
11.	Mis gustos:
12.	Mis pasatiempos:

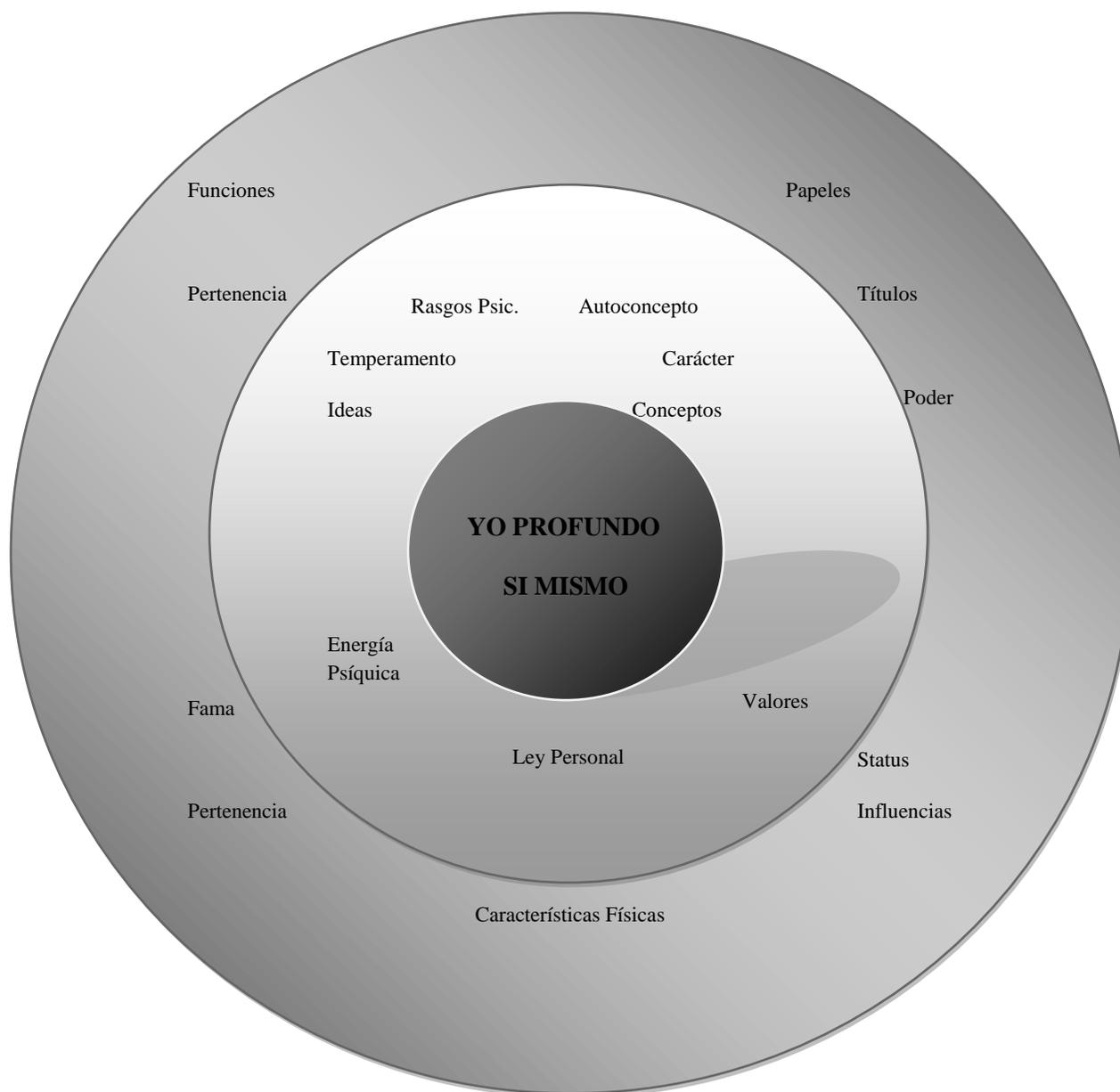
ANEXO 11

ESQUEMA DEL YO INTEGRAL

	ENERGIA	MANIFESTACIONES	NECESIDADES	CAPACIDADES
YO FÍSICO	Órganos Células Átomos	5 sentidos Sensaciones	Alimento Abrigo Conservación	Armonía Actividad Contacto con la realidad
YO PSÍQUICO		** EMOTIVIDAD **		
	Amor/Odio Alegria/ Tristeza	Sentimientos Emociones	Aceptación Pertenencia Seguridad	Relaciones afectivas
		** MENTE **		
	Cerebral	Percepción Razón	Estímulo Autocontrol	Aprender Analizar Recordar Olvidar
		** ESPÍRITU **		
	Esencia Sentido de Identidad Conciencia	Creencias Significado de vida Vocación	Trascendencia Plenitud	Comprensión Paz Justicia
YO SOCIAL		Relación con el medio que nos rodea	Atención Comunicación Atención	Compartir Respetar Amar

ANEXO 12**ESCUDO DE ARMAS**

ANEXO 13
ESQUEMA DEL YO PROFUNDO



ANEXO 14

LAS 10 TESIS DE LA PERSONA HUMANA

1. **LA PERSONA HUMANA ES UN INDIVIDUO.** No puede dividirse, separarse o fraccionarse por cuanto constituye una unidad.
2. **LA PERSONA HUMANA ES UNA TOTALIDAD.** Goza plenamente de de integridad corpórea, psíquica y espiritual.
3. **LA PERSONA HUMANA ES UN SER NUEVO.** Es original y no se repite
4. **LA PERSONA HUMANAN ES UN SER ESPIRITUAL.** Refleja la dignidad intrínseca e incondicional de la propia persona.
5. **LA PERSONA HUMANA ES EXISTENCIAL.** Es un ser facultativo o discrecional, lo que significa que existe de acuerdo a su propia posibilidad de elegir entre diversas posibilidades de existencia.
6. **LA PERSONA HUMANA ES YOICA.** Posee un inconsciente espiritual.
7. **LA PERSONA HUMANA BRINDA UNIDAD Y TOTALIDAD.** Presenta tres dimensiones que constituye una totalidad (unidad físico-psíquica-espiritual).
8. **LA PERSONA HUMANA ES DINÁMICA.** Es capaz de auto distanciarse y apartarse de las dimensiones física y psíquica dando lugar a la espiritual.
9. **LA PERSONA HUMANA ES UN SER SUPERIOR A LOS ANIMALES.** Es persona humana porque es capaz de trascenderse y enfrentarse a si mismo, tiene un mundo de sentidos y valores.
10. **LAS PERSONA HUMANA ES UN SER QUE TRASCIENDE.** Se comprende a sí misma.

ANEXO 15

CREACIÓN DE ENUNCIADO DE MISIÓN PERSONAL

Stephen R. Covey

1° Alineando tu vida a principios.

Piense en su vida y seleccione tres o más principios que considere que tienen una importancia muy significativa para Usted.

<input type="checkbox"/> Belleza o hermosura <input type="checkbox"/> Calidad o excelencia <input type="checkbox"/> Cambio <input type="checkbox"/> Desarrollo <input type="checkbox"/> Dignidad humana <input type="checkbox"/> Educación <input type="checkbox"/> Estímulo	<input type="checkbox"/> Fidelidad <input type="checkbox"/> Honestidad <input type="checkbox"/> Humildad <input type="checkbox"/> Integridad <input type="checkbox"/> Rectitud <input type="checkbox"/> Paciencia	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; height: 40px;">1.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; height: 40px;">2.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; height: 40px;">3.</div>
--	--	--

2° ¿Cuales son tus valores?

Piense cuales son los valores más importantes para usted. Los valores considerados en la relación podrían estimularlo a pensar. Estos valores son poderosos motivadores que influyen en cambios, hábitos y estilos de vida.

Seleccione cinco o más valores de esta relación y anótelos.

<input type="checkbox"/> Amigos <input type="checkbox"/> Desarrollo personal <input type="checkbox"/> Diversidad <input type="checkbox"/> Empeño <input type="checkbox"/> Estilo de vida <input type="checkbox"/> Fama <input type="checkbox"/> Familia <input type="checkbox"/> Felicidad	<input type="checkbox"/> Generosidad <input type="checkbox"/> Justicia <input type="checkbox"/> Orden <input type="checkbox"/> Paz mental <input type="checkbox"/> Posesiones <input type="checkbox"/> Propósito de vida <input type="checkbox"/> Realización espiritual <input type="checkbox"/> Respeto <input type="checkbox"/> Riqueza	<input type="checkbox"/> Sabiduría <input type="checkbox"/> Salud <input type="checkbox"/> Seguridad <input type="checkbox"/> Seguridad financiera <input type="checkbox"/> Sentido de realización <input type="checkbox"/> Sinceridad <input type="checkbox"/> Tiempo libre <input type="checkbox"/> Verdad <input type="checkbox"/> Vida
---	--	--

3° ¿Qué personas han influido más en su vida?

Identifique una o dos personas que hayan tenido una positiva influencia en tu vida.

Ejemplos de personas influyentes: padres, maestros, figuras históricas, amigos líderes, parientes.

Escribe en los recuadros a tales personas (puede escribir incluso sus nombres):

Persona influyente N° 1

Persona influyente N°2

4° ¿Qué admira más en estas personas?

Escoja de la siguiente lista seis o más cualidades que describan que es lo que admira de las personas que señaló en el punto anterior.

<input type="checkbox"/> Agradecido
<input type="checkbox"/> Ambicioso
<input type="checkbox"/> Bondadoso
<input type="checkbox"/> Capaz de perdonar
<input type="checkbox"/> Centrado en principios
<input type="checkbox"/> Compasivo
<input type="checkbox"/> Comprometido
<input type="checkbox"/> Confiable
<input type="checkbox"/> Confiado en sí mismo
<input type="checkbox"/> Creativo

<input type="checkbox"/> Divertido
<input type="checkbox"/> Educado
<input type="checkbox"/> Entusiasta
<input type="checkbox"/> Equilibrado
<input type="checkbox"/> Fiel
<input type="checkbox"/> Fuerte
<input type="checkbox"/> Ingenioso
<input type="checkbox"/> Justo
<input type="checkbox"/> Legal
<input type="checkbox"/> Moral

<input type="checkbox"/> Organizado
<input type="checkbox"/> Paciente
<input type="checkbox"/> Preocupado por los demás
<input type="checkbox"/> Proactivo
<input type="checkbox"/> Respetuoso
<input type="checkbox"/> Responsable
<input type="checkbox"/> Sensitivo
<input type="checkbox"/> Tolerante
<input type="checkbox"/> Valiente
<input type="checkbox"/> Veraz

5° ¿Cuáles son sus fortalezas y debilidades?

Considere fortalezas y talentos que reconozca con certeza en sí mismo y que contribuyan en su propia vida.

<input type="checkbox"/> Adaptado
<input type="checkbox"/> Agradecido
<input type="checkbox"/> Alegre
<input type="checkbox"/> Artístico
<input type="checkbox"/> Atlético
<input type="checkbox"/> Bondadoso
<input type="checkbox"/> Confiable
<input type="checkbox"/> Confidente
<input type="checkbox"/> Comunicador
<input type="checkbox"/> Diplomático

<input type="checkbox"/> Enérgico
<input type="checkbox"/> Escritor
<input type="checkbox"/> Espiritual
<input type="checkbox"/> Experto
<input type="checkbox"/> Filósofo
<input type="checkbox"/> Generoso
<input type="checkbox"/> Hábil
<input type="checkbox"/> Imaginativo
<input type="checkbox"/> Inteligente
<input type="checkbox"/> Líder

<input type="checkbox"/> Optimista
<input type="checkbox"/> Orador
<input type="checkbox"/> Perspicaz
<input type="checkbox"/> Práctico
<input type="checkbox"/> Predispuesto
<input type="checkbox"/> Sincero
<input type="checkbox"/> Trabajador
<input type="checkbox"/> Maestro
<input type="checkbox"/> Visionario

6° Cuales son tus hábitos y tendencias

Considere los hábitos y tendencias que reconozca con certeza en sí mismo y que afecten su vida.

<input type="checkbox"/> Antisocial <input type="checkbox"/> Compulsivo <input type="checkbox"/> Concentrado en sí mismo <input type="checkbox"/> Desagradecido <input type="checkbox"/> Desanimado <input type="checkbox"/> Desconfiado <input type="checkbox"/> Deshonesto <input type="checkbox"/> Desmesurado <input type="checkbox"/> Desmotivado <input type="checkbox"/> Desorganizado	<input type="checkbox"/> Ególatra <input type="checkbox"/> Ignorante <input type="checkbox"/> Impulsivo <input type="checkbox"/> Inflexible <input type="checkbox"/> Interesado <input type="checkbox"/> Intolerante <input type="checkbox"/> Inseguro <input type="checkbox"/> Irresponsable <input type="checkbox"/> Mezquino <input type="checkbox"/> No comprometido	<input type="checkbox"/> No confiable <input type="checkbox"/> Obsesivo <input type="checkbox"/> Orgullosos <input type="checkbox"/> Prejuicioso <input type="checkbox"/> Pretensioso <input type="checkbox"/> Pesimista <input type="checkbox"/> Reactivo <input type="checkbox"/> Sarcástico <input type="checkbox"/> Tedioso <input type="checkbox"/> Tímido
--	---	--

7° ¿Qué personas son importantes en su vida?

Señale aquí a las personas que identifique como las más significativas en su vida.

Comentarios:

8° ¿Cómo describirían su propio carácter las personas importantes de su vida?

Utilice su imaginación para visualizar una celebración en su honor en algún momento del futuro ¿Qué términos emplearía su cónyuge o pareja para describirla como persona en esa ocasión?

Nombre de la persona:

¿Cómo describirían su propio carácter las personas importantes de su vida?

Utilice su imaginación para visualizar una celebración en su honor en algún momento del futuro ¿Qué términos emplearía un miembro de la familia para describirla como persona en esa ocasión?

Nombre de la persona:

9º Síntesis del conocimiento obtenido

Principios: _____

Valores: _____

Personas que han influido en su vida:

Cualidades que admira en esas personas:

Fortalezas y talentos personales:

Hábitos y tenencias personales:

Descripción de su carácter por personas importantes en su vida:

10º PROPUESTA DEL ENUNCIADO DE MISIÓN PERSONAL

ANEXO 16

CUESTIONARIO DE REINGENIERÍA PERSONAL

1. ¿Cuáles son las 5 cosas más importantes de su vida?
2. ¿Cuál es el centro de su vida? Explíquelo
3. Si fuera a realizar una cosa que sabe que va a marcar una enorme diferencia positiva en su vida personal ¿Qué sería esa cosa?
4. **Valuación de principios.** Marcar con una "X"

PRINCIPIOS AUTODIAGNÓSTICO	Siempre	Casi siempre	A veces sí, a veces no	Casi Nunca	Nunca
Tengo un fin en mente					
Me renuevo físicamente					
Me renuevo mentalmente					
Me renuevo emocionalmente					
Me renuevo espiritualmente					
Oigo primero a los demás					
PRINCIPIOS AUTODIAGNÓSTICO	Siempre	Casi siempre	A veces sí, a veces no	Casi Nunca	Nunca
Busco la seguridad					
Busco la igualdad					
Busco la convivencia					
Busco la trascendencia					
Amo incondicionalmente					
Soy honesto					
Soy integro					
Soy confiable					
Tengo una declaración de misión en la vida					

5. **Valuación de Integridad.** Marcar con una "X"

INTEGRIDAD VALUACION	Siempre	Casi siempre	A veces sí, a veces no	Casi Nunca	Nunca
Digo lo que pienso					
Me digo la verdad a mí mismo					
Le digo la verdad a los demás					
Hago compromisos y los cumplo					
Hago lo que digo					
Estoy centrado en principios					
No juzgo y no critico a nadie					
Soy lo que parezco					

6. Diagnóstico de efectividad personal.

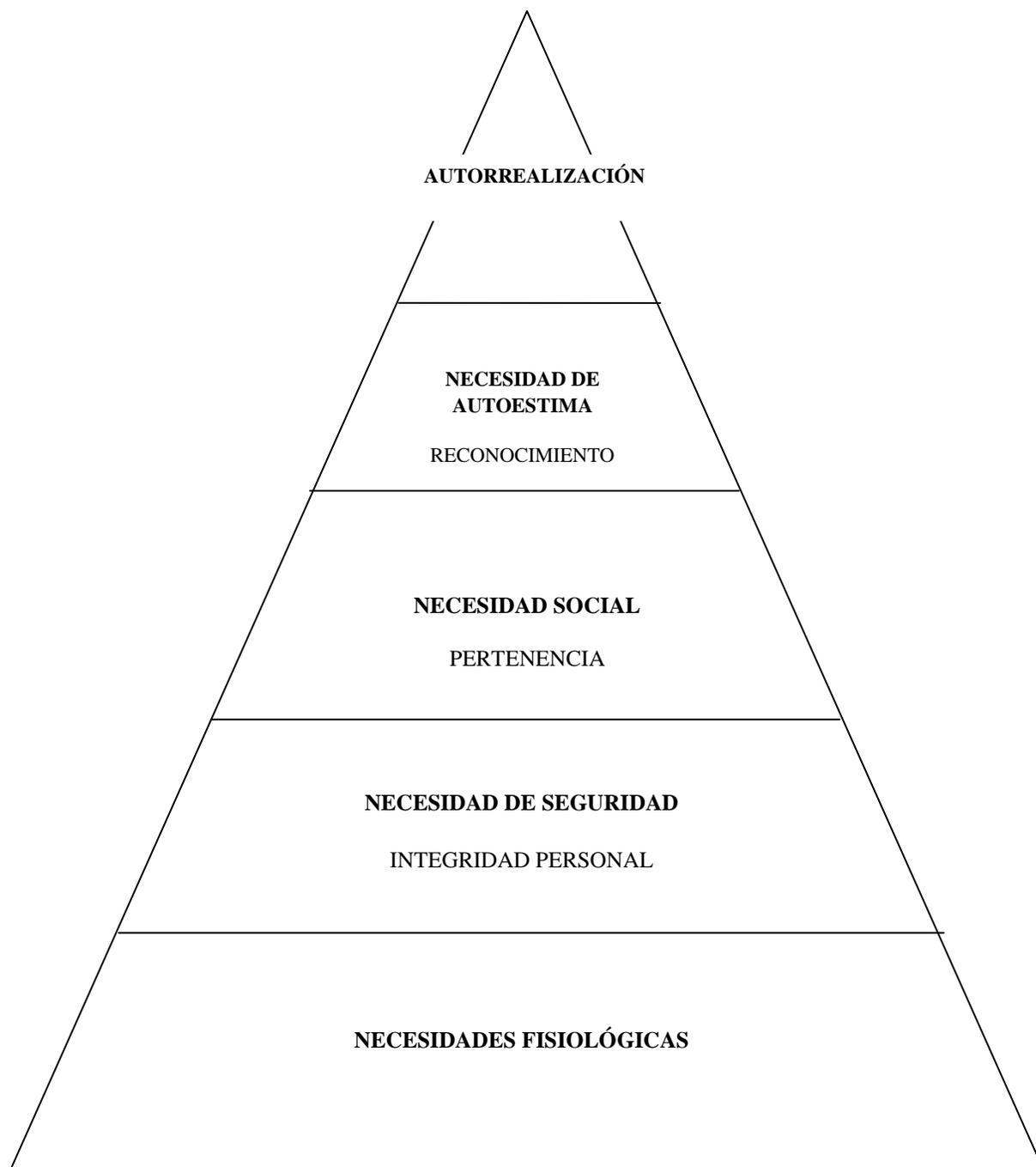
Marcar con cuál de los siguientes enunciados (izquierda o derecha) hay una mayor identificación. Luego, asignar una calificación que tanto está cargado hacia ese lado (10=totalmente cargado, 8= muy cargado, 6=regularmente cargado, 4=poco cargado, 2 casi nada y 0 si esta en medio).

Conduzco mi propio clima físico, psíquico y social.	Izquierda <input style="width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto;" type="text"/>	Derecha <input style="width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto;" type="text"/>	No conduzco mi propio clima físico, psíquico y social
<input style="width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto;" type="text"/>			
Tengo un enunciado de misión personal. Tengo un proyecto claro de vida un sueño que cumplir, un ideal, un destino, un propósito.	Izquierda <input style="width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto;" type="text"/>	Derecha <input style="width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto;" type="text"/>	No tengo un enunciado de misión personal. Tengo un proyecto claro de vida un sueño que cumplir, un ideal, un destino, un propósito.
<input style="width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto;" type="text"/>		<input style="width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto;" type="text"/>	
Tengo prioridades, un modelo de administración de mi tiempo, se poner siempre lo primero, se diferenciar entre lo urgente y lo importante.	Izquierda <input style="width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto;" type="text"/>	Derecha <input style="width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto;" type="text"/>	No tengo prioridades, un modelo de administración de mi tiempo, se poner siempre lo primero, se diferenciar entre lo urgente y lo importante.
<input style="width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto;" type="text"/>		<input style="width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto;" type="text"/>	
Me renuevo constantemente: física, mental, emocional y espiritualmente.	Izquierda <input style="width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto;" type="text"/>	Derecha <input style="width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto;" type="text"/>	No me renuevo constantemente: física, mental, emocional y espiritualmente.
<input style="width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto;" type="text"/>		<input style="width: 50px; height: 20px; margin: 5px auto;" type="text"/>	

7. Diagnóstico de las cuatro dimensiones.

En los siguientes cuadros escoja la palabra que mejor describa su situación actual en cada una de las cuatro dimensiones y escríbala dentro del recuadro.

Diagnóstico Físico	Diagnóstico Mental	Diagnóstico Emocional	Diagnóstico Espiritual
<input type="checkbox"/> Creación	<input type="checkbox"/> Significado	<input type="checkbox"/> Éxito	<input type="checkbox"/> Estabilidad
<input type="checkbox"/> Problemas	<input type="checkbox"/> Crisis		

ANEXO 17**PIRÁMIDE DE LAS NECESIDADES SEGÚN MASLOW**

ESQUEMA REPRESENTATIVO: PERSONALIDAD SEGURA DE SÍ MISMA SEGÚN FRAKL

AUTOESTIMA



PROPÓSITO



COMPROMISO



VISIÓN



CONTRIBUCIÓN



ANEXO 18

CONCIENCIA Y CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

		SI	NO	?
Comprendo mis necesidades básicas	1. Me ocupo de mis necesidades físicas. 2. Me amo a mi mismo y a los demás. 3. Me arriesgo explorando y creando. 4. Aprendo, estudio y reflexiono. 5. Ayudo y trabajo con otros. 6. Acepto mis capacidades y limitaciones. 7. Lucho por mi dignidad y autorespeto.			
Expreso mis sentimientos	8. Soy abierto y espontáneo. 9. Soy capaz de intimar con otra persona. 10. Expreso depresión y tristeza con lágrimas y angustia. 11. Expreso mis temores, ansiedades y preocupaciones. 12. Expreso alegría y felicidad con risas y júbilo. 13. Expreso mis enojos y frustraciones. 14. Gozo la vida con otros.			
Tengo control y conciencia de mí mismo	15. Me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo. 16. Tengo fe en mis talentos y habilidades. 17. Tengo sensibilidad y percepción de los sentimientos de otros. 18. Manejo y supero mis conductas indeseables. 19. Planeo y dirijo mi propio futuro.			
Estoy consciente de los valores humanos	20. Aprecio y refuerzo mis conductas deseables. 21. Deseo cosas grandes y las fantaseo. 22. Practico los valores sociales: cortesía y honestidad. 23. Desarrollo conciencia del fin que tienen el poder y la riqueza. 24. Atiendo, sirvo y apoyo a los demás. 25. Desarrollo la apreciación por la belleza y el arte. 26. Me comprometo a mi mismo a seleccionar mis valores y expectativas. 27. Aprendo a dar y amar más plenamente.			
Desarrollo una madurez personal y social	28. Me responsabilizo anticipadamente de las consecuencias de mi conducta. 29. Asumo la responsabilidad de mis propias decisiones. 30. Me adapto a los cambios sociales y de la comunidad. 31. Asumo las responsabilidades sociales y de la comunidad. 32. Me identifico con los problemas de los demás y ofrezco mi ayuda. 33. Me trasciendo a mi mismo a través de una identificación con el universo. 34. Renuevo y recreo mi ser.			

ANEXO 19

¿CÓMO ES MI SITUACIÓN ACTUAL?

1. ¿Cómo es mi vida actual en relación conmigo mismo?
2. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi familia?
3. ¿Cómo es mi vida actual en relación con el mundo?
4. ¿Qué interrelaciones guardan entre sí las tres áreas anteriores?

ANEXO 20

**PLANEAMIENTO
ESTRATÉGICO PERSONAL**

- Es un proceso permanente que ayuda a tomar decisiones racionales.
- Engloba paradigmas, actitudes, creencias y formas de actuación que posibilitan un sentido de prevención para enfrentar las contingencias de la propia vida.
- Es un hábito de vida que al ponerlo en práctica cada día configura nuevos patrones de actuación que ayudan a moldear la propia personalidad.
- Enlaza experiencias del pasado y conocimientos del presente, para proyectar el futuro mediante la formulación y realización de los **objetivos de vida** en relación con las condiciones del entorno.



OBJETIVOS DE VIDA



- Fluyen hacia la planeación y toma de decisiones.
- Son un resultado y no una actividad.
- Tienen que contestar el por qué y para qué se hace lo que se hace.
- Deben ser realistas y alcanzables y representar siempre un reto.
- Deben lograr un balance apropiado entre objetivos positivos, negativos y estabilizadores.
- Deben planear los pasos tareas y actividades que tendrán que realizarse para obtenerlos.

Para su ejercicio eficiente y eficaz, demanda lo siguiente:

- Aptitud para identificar, analizar y evaluar las competencias propias: fortalezas y debilidades.
- Aptitud para reconocer, analizar y evaluar los factores del entorno: oportunidades y riesgos o amenazas.
- Capacidad para aplicar el pensamiento sistémico y comprender el todo y sus interrelaciones con y entre las partes.
- Habilidad para expresar el pensamiento creativo o para crear el proyecto de vida personal.
- Elevado nivel de motivación, especialmente de realización y compromiso.

ANEXO 21

SÍNTESIS DE PLANEACIÓN DE VIDA	
ASPECTO MATERIAL	
Alimento:	
Vivienda:	
Vestido:	
ASPECTO FÍSICO	
Edad:	
Nivel de energía:	
Salud:	
ASPECTO AFECTIVO	
Temperamento:	
Conciencia de los sentimientos propios y de los demás:	
Expresividad:	
Características personales:	
Patrones Afectivos:	
MOTIVACIONES, NECESIDADES E IMPULSOS	
Temores:	
Defensas:	
Conflictos:	
Opciones:	
ASPECTO INTELECTUAL	
Conciencia:	
Utilización de aptitudes:	
Teórico - práctico:	
Rigidez - flexibilidad:	
Innovación	
Lectura:	
ASPECTO ESPIRITUAL	
Ética:	
Moral:	
Religión:	

ASPECTO SOCIAL			
Calidez:			
Aceptación de los demás:			
Rechazo:			
Orientación hacia la gente:			
Familia:			
Independencia:			
Dependencia:			
Pertenencia:			
Franqueza:			
Competencia:			
Confianza en los demás:			
Confianza en sí mismo:			
Prejuicios:			
OTROS ASPECTOS			
Vida:			
Amor:			
Sexo:			
Cultura:			
Desarrollo:			
Madurez:			
LA RED			
Relación	He sido...	Soy...	Puedo...
Aspecto Material			
Aspecto Físico			
Aspecto afectivo			
Aspecto Intelectual			
Necesito...	Debo...	Deseo...	Voy a...
INTERRELACIONES: LA RED			
Preguntas para completarla			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Relación de aspectos. ¿Cuáles son los elementos más importantes para usted en cada sección de la lista? (Sea selectivo). 2. He sido... ¿Cuál ha sido su conducta en cuanto a cada uno de esos aspectos en el pasado 			

<p>significativo? Vuelva atrás como le resulte útil. (Sea concreto).</p> <p>3. Soy... ¿Cómo se ve a sí mismo ahora en relación con cada uno de los aspectos? ¿Cuál es la conducta, actitud e imagen de sí mismo actualmente?</p> <p>4. Puedo... ¿Cuáles son sus aptitudes, recursos y potencialidades con relación a cada uno?</p> <p>5. Necesito... ¿Cuáles son sus necesidades en cuanto a cada uno de los elementos? (Necesidades físicas, fisiológicas, de seguridad, pertenencia, afecto, autoestima y autorrealización).</p> <p>6. Debo... ¿Cuáles son sus limitaciones externas en cuanto a cada a uno de los elementos?</p> <p>7. Deseo... ¿Cuáles son sus preferencias, deseos y gustos en cada punto? ¿Qué posibilidades tiene? ¿Cuáles son sus objetivos?</p> <p>8. Voy a... ¿Qué plan de acción se propone seguir en cada aspecto a la luz de lo que ha descubierto al completar la red?</p>	
SÍNTESIS DE PLANEACIÓN DE VIDA	
¿Quién soy?	¿Quién quiero llegar a ser?
Mis fuerzas	Mis límites, miedos y debilidades
Lo que debo aprender de la vida	Lo que debo aprender de quienes me rodean
OBJETIVOS Y NECESIDADES	
Conmigo mismo: Objetivo: Fecha 1. _____ 2. _____ 3. _____ Necesidades: 1. 2. 3.	Con mi familia: Objetivo: Fecha 1. _____ 2. _____ 3. _____ Necesidades: 1. 2. 3.

ANEXO 22

<h3>HOJA DE INSTRUCCIONES DE TROFEOS DE ORO</h3> <p>Durante esta actividad, usted (y por turno todos los demás participantes) recibirá un trofeo de parte del resto del grupo. Usted estará solo unos quince minutos en los que reflexionará sobre el trofeo que merece de acuerdo a sus contribuciones personales y también en que espera recibir. Mientras está separado del grupo, los demás miembros preparan un trofeo para ilustrar, simbolizar o reflejar adecuadamente las contribuciones profesionales. El trofeo puede incluir cosas como sus características de conducta, cualidades personales, valores, aptitudes sociales, etc. El grupo tendrá diez minutos para diseñar y construir su trofeo, después de los cuáles regresará con ellos para recibir el premio, el grupo también le dará las razones que tuvieron para darle ese estilo de trofeo y usted compartirá con ellos sus sentimientos y lo que esperaba.</p>
