



CENTRO UNIVERSITARIO
VASCO DE QUIROGA DE HUEJUTLA

(CUVAQH)

**CENTRO UNIVERSITARIO VASCO DE QUIROGA DE
HUEJUTLA**

Acuerdo CIRE Núm. 212/97 del 29/04/1997

Clave de Incorporación UNAM: 8895-25

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**“LOS ADULTOS MAYORES DURANTE EL
PROCESO DEL NIDO VACÍO”**

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

ARELY CAMPOY HERNÁNDEZ



Psicología
CUVAQH

ASESOR DE TESIS:

PSIC. EDNA ENITH RAMÍREZ LARIOS

JUNIO 2023



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.

Dictamen

Nombre del tesista: Arely Campoy Hernández

Título de la investigación: Los adultos mayores durante el proceso del nido vacío

Título a recibir: Licenciatura

Nombre de la licenciatura: Psicología

Fecha: Junio 2023

La que firma Lic. En Psic. Edna Enith Ramírez Larios, acreditada por el Centro Universitario Vasco de Quiroga de Huejutla, como asesora de tesis de licenciatura, hace constar que el trabajo de tesis aquí mencionado cumple con los requisitos establecidos por la División de Estudios e Investigación, para tener opción al título de licenciatura y se autoriza su impresión.

Atentamente

Lic. en Psic. Edna Enith Ramírez Larios

Dedicatorias

Dedico el presente trabajo de investigación principalmente a mis padres, quienes siempre han estado al pendiente de mi formación académica.

A mis hermanos Gerardo y Erick que siempre me han brindado su apoyo incondicional, tanto en los momentos difíciles como aquellos alegres y por impulsarme a seguir construyéndome y formándome dentro del área profesional.

A mi asesora de tesis, la licenciada Edna, quien me guio en este proceso así mismo al psicólogo Juan, por brindarme su apoyo y su paciencia y por motivarme a terminar con el último peldaño de la carrera.

Arely Campoy Hernández

Agradecimientos

Doy gracias a Dios por permitirme culminar mi carrera por la sabiduría y la fe que puse en él y la Virgen de Guadalupe.

Agradezco a mis padres por todo el esfuerzo, paciencia y apoyo para brindarme una formación profesional; de igual manera reconozco su confianza y cariño para fortalecerme a seguir realizando mis metas.

Reconozco a los psicólogos y maestros que fueron parte de mi formación dentro y fuera de la Universidad, donde pase momentos memorables, especialmente a la psicóloga Edna Enith Ramírez Larios, quien fue mi guía durante este proceso, así mismo, al psicólogo Juan Hernández Dolores y a la psicóloga Marlene Redondo Jiménez.

A la Universidad por permitirme retomar los valores, el cuidado a la naturaleza, la educación y formación teresiana, gracias infinitas por hacerme sentir como en familia.

Arely Campoy Hernández

Resumen

Las etapas evolutivas que se enfrentan durante el ciclo vital familiar son trascendentes en la vida del individuo. Uno de los procesos más importantes es la etapa de la vejez, ya que es un tema de investigación significativo para la sociedad actual; dentro de esta etapa encontramos un proceso llamado *síndrome del nido vacío* que marca de forma significativa la senectud, tomando en cuenta aquellas familias que han tenido un gran número de hijos y se manifiesta la salida de uno o varios cuando los padres se encuentran en la vejez, por lo tanto, se aprecian múltiples sentimientos y emociones que, en algunos casos, pueden ocasionar traumas desencadenando conductas favorables y desfavorables. Dentro de este marco se encuentran repercusiones psicoemocionales como la soledad, frustración, depresión y duelo, que son conductas y resultados e incluso patrones que se derivan de los estilos de apego donde se manifiesta la dependencia y codependencia derivado del matriarcado o patriarcado que las familias heredan, no obstante, hay ancianos que toman la salida de los hijos con resignación o aceptación.

Palabras clave: nido vacío, senectud, repercusiones psicoemocionales.

Abstract

The evolutionary stages that people face during the family life cycle are transcendental in the life of the individual, which is why one of the most important processes is the stage of old age, since it is a significant research topic for today's society. nowadays, within this stage we find a process called empty nest syndrome that marks senescence in a distinctive way, taking into account those families that have had a large number of children and precisely the departure of one or several of the children of mother's house, precisely when the parents are in old age, therefore multiple feelings and emotions are appreciated, which in some cases can cause traumas as well, triggering favorable and unfavorable behaviors, within this framework are psycho-emotional repercussions (loneliness , frustration, depression and grief that are behaviors and results and even patterns that derive from attachment styles where d In the same way, the dependency and codependency derived from the matriarchy or patriarchy that families have as a tradition is manifested, however there are elderly people who take the process with resignation or acceptance of the departure of their children.

Keywords: empty nest, Old age, Psycho-emotional repercussions.

Introducción

El nido vacío es una etapa de vital importancia que en muchas ocasiones se da en el proceso de la vejez; resulta incomprensible que los adultos mayores se sumerjan en el olvido después de que los hijos abandonan el hogar, los efectos que traen consigo pueden llegar a ser irreversibles: tristeza, dependencia, codependencia, depresión, duelo, entre otros. Esta población debe adaptarse al cambio, así mismo, retomar las actividades que no realizaban o aquellas que quedaron en pausa por la llegada de los hijos. De este modo, es importante analizar cuáles son las repercusiones psicoemocionales de los adultos mayores, estimuladas a causa del proceso del Nido vacío, en una población específica de 70 a 80 años ubicados en la comunidad de Tlaltepingo, perteneciente al municipio de Lolotla, en el estado de Hidalgo. Para analizar este tema se ha plasmado un marco compuesto de cinco etapas que engloban el proceso de la salida de los hijos.

Como primera etapa, abarcamos los estudios precedentes respecto al Nido vacío durante el proceso de la vejez, aunado a esto, se da a conocer la problemática y se enmarcan los propósitos e hipótesis planteados para llevar a cabo la investigación. Como segunda etapa se expone el marco teórico, donde se presentan los actuales estudios que se han tratado el tema, en tal sentido, se plantea la metodología (instrumentos y pruebas) elegida para la investigación. Por último, se dan a conocer los resultados derivados de las pruebas empleadas y dirigidas a la población de adultos mayores, del mismo modo, se manifiesta y describe un análisis como propuesta para próximas investigaciones, aportando puntos importantes para profesionistas que se encuentren en el área de la salud.

Índice

Capítulo I: Presentación del problema	12
1.1 Antecedentes	13
1.2 Justificación	17
1.3 Objetivos	18
1.4 Planteamiento del problema	19
1.5 Interrogante de la investigación	19
1.6 Descripción del problema	19
Capítulo II: Marco teórico	21
2.1. El síndrome en ambos padres	22
2.1.0 El síndrome del nido vacío en el sexo femenino	22
2.1.1 Síndrome del nido vacío en el sexo masculino	24
2.2 El proceso del duelo	25
2.2.1 El duelo del nido vacío	26
2.2.2 El duelo de los adultos mayores	27
2.3 Teoría del apego	28
2.3.1 Estilos de apego	29
2.3.2 Apego adulto	30
2.4 Tipos de núcleos familiares	31

2.4.1 Clasificación de la familia	31
2.4.2 La etapa del nido vacío	32
2.4.3 Crisis en la familia a partir del nido vacío	32
2.5 Matriarcado y Patriarcado	34
2.5.0 Patriarcado	34
2.5.1 Matriarcado	35
2.6 Cómo retoman su vida	36
2.6.1 La interacción en la pareja	37
2.7. Teoría del desapego	38
2.7.1 El desapego emocional	39
2.7.2. Desapego con los hijos	39
2.8 La dependencia y codependencia entre padres e hijos	40
2.8.1. Que es la dependencia	40
2.8.1.1 <i>Dependencia de padres a hijos</i>	41
2.8.1.2 <i>Síntomas de la dependencia</i>	42
2.8.2 Codependencia	43
2.8.2.1 <i>Codependencia entre padres e hijos</i>	43
2.9 Consecuencias del nido vacío	44
2.9.1 Soledad	44
2.9.1.1 <i>Soledad emocional</i>	45
2.9.2 Autoestima	46
2.9.2.1 <i>Componentes de la autoestima</i>	47

2.9.3 Depresión	48
<i>2.9.3.1 Tipos de depresión</i>	49
2.9.4 Frustración	51
<i>2.9.4.1 Factores que provocan la frustración</i>	52
<i>2.9.4.2 Tipos de frustración</i>	53
2.10 Resignación y aceptación	54
2.10.1 Resignación	54
2.10.2 Aceptación	54
Capítulo III. Diseño de la investigación	56
3.1 Hipótesis	57
3.2 Descripción de variables	57
3.3 Metodología de la investigación	58
3.4 Descripción del diseño	59
3.5 Población y muestra	60
3.6 Técnicas e instrumentos utilizados	61
Capítulo IV. Descripción de resultados	65
4.1 Vaciado de entrevistas de adultos mayores	66
4.1.1 Integración de resultados de entrevista a los adultos mayores:	70
4.2 Grupo de enfoque	71
4.2.1 Conclusión sobre el grupo de enfoque:	73
4.3 Autobiografía realizada a un adulto mayor.	74

4.3.1 Resultado de la autobiografía:	76
4.4 Entrevista realizada a expertos:	76
4.4.1. Integración general de expertos	80
4.5 Triangulación de datos	80
Capítulo V. Discusiones y sugerencias	83
5.1 Propuesta preventiva	84
5.1.1 Para los adultos mayores	84
5.1.2 La familia (hijos)	86
5.1.3 Profesionales (médico/geriatra)	87
5.1.4 A la sociedad	89
5.1.5 A los psicólogos	90
Anexos	93
Anexo 1	93
Anexo 2	96
Anexo 3	98
Glosario	99
Referencias bibliográficas	104

Capítulo I: Presentación del problema

1.1 Antecedentes

Todo ser humano se ve inmerso en el proceso de nacer, crecer, reproducirse y morir; hablando en términos fisiológicos, pasa por un desgaste físico y mental, además de las diferentes funciones que deja de realizar con el paso del tiempo, “es importante mencionar que cada individuo llega a presentar el deterioro de diferentes maneras y en distintos entornos” (Fuentes y Flores, 2016). Todos los cambios por los que pasan las personas causan transformaciones sociales y culturales; la última etapa la conocemos como disminución de la autosuficiencia, dando nombre al individuo como adulto mayor. Por otra parte, la *Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica* expone:

En el país residen 15.4 millones de personas de 60 años o más, de las cuales 1.7 millones viven solas. Cuatro de cada diez personas de 60 años o más que viven solas (41.4%) son económicamente activas. Siete de cada diez (69.4%) personas de edad que viven solas presentan algún tipo de discapacidad o limitación. (2019)

La población de adultos mayores está aumentando. De acuerdo con el informe *La población de los adultos mayores en el estado de Hidalgo*, (COESPO, 2020) “Actualmente en Hidalgo viven 250 mil 715 adultos mayores de este sector de la población, 113 mil 73 son mujeres y 117 mil 642 hombres”. Según este estudio, la población de adultos mayores en el estado de Hidalgo, prevé un incremento para los próximos años.

En tal sentido, el avance del crecimiento y maduración del individuo trae consigo el retiro social de los diferentes contextos en que se relacionaba la persona. Es importante mencionar que, en el municipio de Lolotla, “se encuentra una población de 1330 adultos mayores de 60 años en adelante, así mismo, tomando en cuenta la comunidad de Tlaltepingo perteneciente a esta alcaldía, actualmente hay 72 personas en este rango de edad”

(Giovannelli, 2012). Los adultos mayores ubicados en esta comunidad se encuentran en un nivel poco accesible para la sociedad.

Debido al incremento en esta población, el aislamiento y la soledad en el anciano es cada vez más latente en una sociedad inmersa en una creciente competitividad y deshumanización. Ruiz, Hernández y Orozco (2009) nos indican que:

Se ha observado que aproximadamente el 20% de la población experimenta la soledad y el abandono social, en un entorno de estrés y violencia, lo que ha ocasionado importantes cambios sociales y culturales que han venido a neutralizar los valores tradicionales que protegían a la familia y en especial a los adultos mayores. Al menos la cuarta parte de los adultos mayores viven solos y experimentan la violencia, lo cual ha venido causando varios cambios culturales que son trascendentales en la vida del anciano; al llegar a esta etapa, la persona mayor siente que vale poco, se vuelve apático, indiferente hacia sí mismo y quienes le rodean. Para este tipo de personas es difícil ver, escuchar o pensar con claridad, tienden a sufrir el maltrato y el desprecio de otros. Por estas situaciones es que surge el aislamiento, además, la forma en que son concebidos y tratados por la sociedad provoca que los adultos presenten conductas irracionales, estos factores podrían causar varios cambios emocionales afectando su desarrollo personal. Al mismo tiempo, la familia y amigos obligan al individuo a un retiro social y familiar para evitar enfrentamientos desagradables que afectan más su autoestima. (p.148)

Con lo que se demuestra que las importantes series de cambios a nivel emocional que se aprecian en esta etapa se reflejan más en el hecho de pasar a ser dependiente de las personas que se encuentren a su alcance, tomando en cuenta que el adulto mayor se encuentra en plena pérdida de autosuficiencia. Estos entornos generan un enorme nivel de descontento y por ende decepción de sí mismos, Ordoñez (2013) da a conocer que los adultos mayores:

Asumen el hecho de no ser personas productivas, sin embargo, esta percepción depende del grado de satisfacción personal que el adulto mayor perciba a partir del protagonismo que han tenido en la vida de sus hijos a la vez que adecuan su ciclo de vida hacia estilos que les permiten alcanzar mayores niveles de bienestar y calidad de vida a través de las estrategias de autocuidado, ayuda mutua y autogestión, utilizando de manera óptima las redes de apoyo social tanto estatales como privadas. (p. 62)

En la vejez se adquiere particular importancia en problemáticas tales como la soledad, la pérdida de seres queridos, pérdidas de agilidad física, cambios en el rol social, la salud. La salida de los hijos es una de las etapas más conocidas en aquellas parejas que tuvieron descendencia; cada anciano lo procesa y percibe de manera diferente. Esta etapa conocida, también como *Síndrome de nido vacío*, es la que permite fácilmente ubicar un ciclo de vida avanzado en los hogares, Sin embargo, Montes y Hebrero mencionan que “en los países de menor fecundidad esta etapa es más fácil de identificar que en los países donde las generaciones de adultos mayores tuvieron un mayor número de hijos” (2006).

La salida de los hijos afecta a cualquier tipo de familia, sin embargo, el Síndrome se puede observar más claro en algunos casos donde un núcleo familiar está compuesto por pocos integrantes, este Síndrome no afecta únicamente a los adultos mayores, la etapa en que se inicia la independencia de los hijos se produce a partir de que los padres atraviesan la fase de edad madura, que se inicia a los 45 años, y puede extenderse hasta los 60; el desarrollo de los síntomas podrían extenderse durante por lo menos quince años, sin embargo es en los adultos mayores en quienes se generan mayores estragos a nivel emocional.

Que los hijos abandonen el hogar suele ser una experiencia muy estresante y puede sacar a flote distintas emociones en los padres, los sentimientos de pena, tristeza o incluso dolor que es causado puede llegar a ser normal, además los padres pierden repentinamente la compañía y el contacto diario que tuvieron con esta persona desde el mismo día de su nacimiento, por lo que es lógico experimentar una intensa sensación de soledad en su ausencia. Algunos de los síntomas del *Síndrome del nido vacío* pueden incluir depresión, sensación de pérdida, desorientación del propósito en la vida, sentimientos de rechazo, preocupación, estrés y ansiedad por el bienestar del hijo. Guerri da a conocer:

Los padres que experimentan este fenómeno, a menudo se preguntan si han preparado adecuadamente a su hijo para que lleve una vida independientemente. Parece ser que la calidad de la relación entre padres e hijos puede tener consecuencias importantes para ambos cuando el joven abandona el hogar. Los padres que mantienen una relación estable y saludable con sus hijos manifiestan menos problemas para superar la transición hacia un nido vacío. Los ambientes hostiles, el conflicto o el apego disfuncional en las relaciones entre padres e hijos, se traducen en escaso apoyo intergeneracional cuando más lo necesitan los jóvenes y durante la adultez temprana, y los padres que enfrentan los desafíos de la vejez con mayor desapego y soledad. (2013)

Los sentimientos de tristeza y pérdida son normales cuando un hijo deja el hogar, sin embargo, queda la incertidumbre porque se cuestionan si han educado bien a sus hijos para la vida, además del estrés de saber si seguirán al pendiente de ellos. La convivencia que se desenvuelve en el hogar influirá directamente en las emociones a partir de la salida de los hijos.

En muchos países, en una familia existen varias generaciones, las generaciones jóvenes no se sienten comprometidas a cumplir sus deberes y compartir responsabilidades físicas, emocionales y financieras para sus padres y abuelos, por lo cual, al envejecer pueden quedar excluidos socialmente, aislados en la pobreza y ser maltratados a consecuencia de las diferentes expectativas generacionales. Villarroel, Cárdenas y Miranda refieren: “En forma general, el envejecimiento de la población trae consigo aparición de las diversas enfermedades crónicas degenerativas que conllevan a la disminución de la funcionalidad y a un posible abandono familiar” (2017).

Las generaciones actuales evaden la responsabilidad en cuanto a sus padres después de abandonar el nido, como consecuencia surgen varios cambios emocionales y físicos, aun cuando el núcleo familiar se encuentra integrado por varios hijos, ellos no sienten la responsabilidad de brindar el apoyo que merecen.

1.2 Justificación

Esta investigación se propone porque la población de adultos mayores crece continuamente y se presenta el proceso del nido vacío dentro de las familias, como consecuencia de aquellos jóvenes que se casan o forman su propia familia a una edad más avanzada, por diferentes motivos ya que estos jóvenes desean realizarse o tener una mayor estabilidad económica e incluso algunos piensan que no quieren tener hijos sin embargo conforme pasan los años ellos modifican y cambian de opinión y toman la decisión de formar su propia familia, de este modo los hijos que abandonan a sus padres los dejan en una etapa más avanzada de su vida dejándolos solos. Es importante mencionar que el proceso del nido vacío en los adultos mayores se está presentando con mayor frecuencia en la actualidad.

Así, se analiza cómo repercute el nido vacío que dejan los hijos en los ancianos. Es importante mencionar que, para el proyecto, se encontró escasa información acerca del tema, hecho que vuelve más atractiva la investigación, pues brindará información a terceras personas como psicólogos y profesionales de la salud para que informen y orienten a ancianos (cuyos hijos abandonan el hogar) dentro de las comunidades o instituciones donde se encuentren laborando.

La presente investigación tendrá un gran impacto para la población de adultos mayores, tomando en cuenta que no solo será beneficiada la región de la sierra hidalguense por haber sido muestra dentro de este trabajo, sino aquellas ciudades o países, incluyendo comunidades que aún cuenten con ancianos que manifiestan este proceso del nido vacío donde los hijos han dejado la casa materna.

1.3 Objetivos

Objetivo general

- ❖ Analizar cómo el *síndrome del nido vacío* en los adultos mayores repercute psicoemocionalmente dentro de la comunidad de Tlaltepingo, municipio de Lolotla, estado de Hidalgo.

Objetivos específicos

- Describir y definir desde las diferentes teorías el síndrome del nido vacío.
- Analizar las distintas emociones experimentadas en adultos mayores a consecuencia de que los hijos no se encuentren en el núcleo familiar.
- Diseñar y aplicar instrumentos de evaluación en los adultos mayores.
- Proponer y formular estrategias de apoyo para el adulto mayor y las familias ante esta problemática.

1.4 Planteamiento del problema

La salud se refleja en el estado de bienestar físico, mental y emocional del adulto mayor; el estado emocional es una de las áreas más importantes que influye en las demás para que el adulto mayor tenga con una vida plena, sin embargo, se encuentra expuesto a manifestar cambios o perturbaciones que tienden a modificar pensamientos y conductas debido a los diferentes contextos en los que se encuentra el adulto mayor y sucesos que han experimentado a lo largo de su maravillosa vida, de modo que, cuando se encuentran en una etapa donde los hijos han tenido que dejar a los padres y forman su propio núcleo familiar, los adultos mayores tienen que adaptarse a las diferentes transformaciones. Sabemos que el ser humano reacciona de diferente manera, los adultos mayores pueden responder positiva o negativamente dependiendo del procesamiento de información y la percepción de cada persona.

1.5 Interrogante de la investigación

A Partir de lo expuesto anteriormente, se plantea la siguiente pregunta de investigación:
¿Cuáles son las repercusiones psicoemocionales de los adultos mayores como consecuencia del síndrome del nido vacío que dejan los hijos?

1.6 Descripción del problema

La población de adultos mayores es un campo de estudio en cuanto a la salud física y biológica, sin embargo, hay un punto interesante que se manifiesta en este marco que es el nido vacío. Es importante mencionar que la población de adultos mayores se encuentra cada

día en aumento, de acuerdo con el comunicado del INEGI “Los adultos mayores mexicanos pasaron de ser el 6,2% del total de la población en 2010, al 7,2% en 2015, con lo que se confirma que México está volviéndose un país de personas mayores” (2015).

El proceso del nido vacío durante la vejez se está retomando como uno de los principales temas de investigación, no solo en la actualidad sino en años futuros, por eso es importante conocer cuáles son las repercusiones psicoemocionales en los adultos mayores.

La principal preocupación para abordar este tema es el incremento de la población, la poca fecundidad e incluso familias que deciden tener solo un hijo. En la actualidad existen parejas que se casan y procrean fuera de su reloj biológico, caso contrario a las familias de hace 20 o 30 años, donde en las comunidades era común tener un gran número de hijos, sin embargo, en la actualidad se encuentran más jóvenes que deciden realizar su núcleo familiar a una edad avanzada, es por ello que estas familias donde los padres son adultos mayores pueden sufrir diferentes cambios.

La salida de los hijos de la casa materna tiene repercusiones en la conducta de los adultos mayores ya que se encuentran en la etapa en donde su vida está por finalizar. Se debe analizar el proceso del nido vacío durante esta etapa para brindar una mejor orientación a esta población de ancianos.

Capítulo II: Marco teórico

2.1. El síndrome en ambos padres

2.1.1 El síndrome del nido vacío en el sexo femenino

El papel que juega la madre en la concepción es importante debido a la relación e interacción que se va dando con el paso de los años entre madre e hijo, comprende gran variedad de estímulos, los cuales son principalmente requeridos para que se obtenga un vínculo, independientemente del creado durante el embarazo y el parto; Montoya menciona que “la relación que se forma entre madre e hijo va más allá del embarazo, el parto y lactancia, ya que lo más valioso es el cuidado y la crianza” (2016). La modificación total de una mujer se da cuando comienza el rol maternal, que incluye varios componentes como actividades esenciales que van desde el amamantamiento, atención y dedicación del tiempo, educación, enseñanza de valores, entre otros. Sara Fernández, en su artículo *¿Te has enfrentado al síndrome del nido vacío?*, describe:

El síndrome del nido vacío es más común encontrarlo en mujeres, debido a que ellas son las que socialmente se sienten o se ven obligadas a cuidar y atender a los hijos, por lo que cuando los hijos abandonan el hogar, es para ellas para las que más cambia el día a día. Sin embargo, los roles de género poco a poco se van transformando, por lo que esta diferencia entre padres y madres es cada vez menor. (2019)

De acuerdo con el estereotipo social, el sexo femenino es el que sufre cuando los hijos se van de casa, pues la costumbre social indica que ella es la más sensible por haber dado a luz a los hijos y, sobre todo, por atenderlos. Sin embargo, hay algunos patrones que se van modificando con el paso de los años.

Al respecto, la expresión de Síndrome del nido vacío fue referida por María Victoria de Miguel en su tesina titulada *Síndrome del nido vacío ¿Qué pasa cuando los hijos se van:*

Fue acuñado por Rose Oliver en la década del 1970 para referirse a la depresión que suele afligir a las mujeres que brindaron su tiempo a la crianza de los hijos y al cuidado del hogar. De eso se desprende la difícil incapacidad por parte de la madre para afrontar las consecuencias del estrés a partir de la supresión del papel maternal, gran parte de los análisis efectuados con base al tema expuesto en esta investigación, se enfocan en parámetros de síndrome o trastorno, que trae como consecuencia afectaciones principalmente en el sexo femenino, pues comienza a darse justo al inicio de una etapa del proceso del desarrollo humano denominada menopausia que se da entre los 40 y 60 años, de igual manera, el nido vacío se asocia a aquellas consecuencias o problemas mentales, emocionales o psicosomáticos que pueden desencadenar o incitar a que la persona se encuentre en un cuadro de depresión. No obstante, también se considera como un periodo productivo de vida saludable en la mujer derivado a que también puede invertir su tiempo libre en actividades recreativas que refuerzan la salud mental de la madre. (De Miguel, 2015)

Es así como el sexo femenino ha adoptado características en común que generalizan gran parte de esta población, tales como tristeza, amargura, entre otras; así, se inhabilita la capacidad de enfrentarse a estas series de signos y síntomas, al mismo tiempo, las consecuencias de este síndrome se encuentran ligadas al climaterio entre los 60 años.

De acuerdo con (Enríquez Grijalva, 2014), aquellas mujeres que se caracterizan y están más expuestas a pasar por el Síndrome del nido vacío tienden a especificarse particularmente como única madre que desempeña y dedica el tiempo completo, hasta exponer el amor propio en el esmero y preocupación por los hijos; igualmente, las mujeres se limitan ante las actividades que pudieran realizar, enfocándose e involucrándose profundamente en el entorno social, invadiendo la privacidad del hijo o hija. Por último, mantienen una relación muy problemática y poco sana con la pareja, debido a esto el padre se siente expulsado y retirado por completo de la vida de los hijos por la madre, que “lleva las riendas” es decir, aquella mujer que manda en el núcleo familiar y que enfoca todo el amor y cariño a los hijos. En otras palabras, se puntualizan las particularidades más resaltantes que generalizan a esta población, por un lado, le brindan el amor y valoración al hijo antes que, a ellas mismas, seguidamente se enfocan en un mundo donde solo existen los

hijos y no tienden a visualizar lo que se encuentra a su alrededor, al mismo tiempo pueden tener una relación poco saludable con el cónyuge debido a que este se siente descalificado frente a sus hijos.

2.1.1 Síndrome del nido vacío en el sexo masculino

También plasma Enríquez Grijalva que, “el padre sufre, pero de una manera diferente y en menos intensidad, el padre se siente alegre y liberado de responsabilidades materiales y psicológicas, por otra parte, siente satisfacción de ver a los hijos realizados” (2014). Cabe mencionar que el sexo masculino también suele afligirse de diferente modo ya que el procedimiento es totalmente opuesto a como lo sufren las madres, ellos lo perciben como un total alivio al haber criado a los hijos.

En este sentido, el sexo masculino tiene un papel centrado en otros valores y se sostiene en otros pilares de manera que se compromete en el ámbito laboral, no profundiza en el entorno de los hijos, es por esto que en ocasiones el padre se encuentra en un contexto de jubilación laboral que llega a sintonizar con la etapa de nido vacío, por lo cual, este estímulo trae la vulnerabilidad a los padres que posiblemente sientan más este cambio repentino, de este modo, los padres perciben melancolía tras la salida de los hijos del hogar, caso contrario, otros toman con alegría la autosuficiencia y autonomía de los hijos, ya que implica la descarga económica, materialista y emocional, dejando así a los padres con una gran alegría y plenitud al verlos emancipados. (Carmona, Martínez, Niño-Jiménez, Rodríguez, Sierra-Puerto & Uribe. 2009, p. 15)

En ese mismo contexto, el rol del padre se encuentra enfocado en un soporte rígido por lo cual puede tener graves consecuencias si el Síndrome del nido vacío se une al proceso de retiro, no obstante, otra parte de esta población masculina toma con buena actitud la autonomía de los hijos, ya que el padre se desprende de manera económica y psicológica.

Finalmente, los padres tienden a presentar angustia que afecta física y mentalmente a la persona, por lo tanto, otros hombres pueden presentar alegría al haber cumplido con una de las etapas más importantes de la vida.

2.2 El proceso del duelo

El duelo es un proceso irreversible por el que tiene que enfrentar todo ser humano, William Worden alude en su libro *El tratamiento del duelo*:

El duelo es una cuestión muy compleja y se experimenta de muchas y variadas formas. Estos principios se pueden aplicar no sólo a las pérdidas debidas a la muerte, sino a la elaboración del duelo por distintos tipos de pérdidas: un divorcio, una amputación, la pérdida del trabajo y las pérdidas que experimentan las víctimas de la violencia, entre otros. (2016)

Es decir, el proceso de duelo es un laberinto y cada persona reacciona de diferente manera, dependiendo del tipo de situación en que se vive.

En efecto, el duelo se caracteriza principalmente por el amor, afecto y como esencial la pérdida; la muerte marca o graba el desconsuelo particularmente en un extremo de desesperación entre sentimientos y emociones que pueden desencadenar una serie de consecuencias irreversibles, pueden conducir a la persona al suicidio, por otra parte, la separación no mortal deja entreabierto la esperanza de volver a ver a la persona, de ahí que “nos referiremos al proceso de duelo ante la muerte sin desestimar que otras pérdidas pueden desencadenar respuestas intensas e impredecibles, pero la muerte de un ser querido es la forma paradigmática de pérdida” (Meza Dávalos, García, Torres Gómez, Castillo, Sauri Suárez, Martínez Silva., 2008, p. 29). De este modo, el proceso tiene como particularidad el aprecio que se le tenía a la persona, sin embargo, el deceso es algo trascendental e

irreversible. Un desprendimiento que no es causa de muerte trae consigo un posible cruce entre ambas personas en un futuro, el fallecimiento no. Aunado a esto, el proceso de duelo tiene diferentes tipos de acuerdo con el contexto en el que se encuentra la persona.

El dolor y la pena son formas de experiencia social trágicas y terribles; la principal función del luto es dar a conocer y no reprimir los sentimientos o emociones de tristeza y dolor que manifiesta la persona en ese momento, causado por la desaparición física de una persona cercana que podría ser de la familia o amigo, Oviedo, Parra y Marquina señalan que “el duelo es un sentimiento subjetivo que aparece tras la muerte de un ser querido, proviene del latín *dolos* que significa “dolor” (2009). Por lo tanto, el duelo es una respuesta emocional de una persona ante la experiencia del dolor, en cambio el luto es el proceso de adaptarse a la vida, de igual manera se ve influenciado por la sociedad al momento en que la persona decide cómo comportarse y vestirse al momento de la muerte del ser querido.

El proceso de duelo no necesariamente ocurre cuando una persona deja de existir en el planeta, también se da a consecuencia de las diferentes etapas evolutivas. En el siguiente apartado trataremos el tema del duelo del nido vacío.

2.2.1 El duelo del nido vacío

Una de las etapas por las que atraviesan los padres es el nido vacío, relacionado con la pérdida al inicio o durante la vejez, esta etapa se presenta, en su mayoría, en familias que llevan años juntos; por lo regular, los hijos se encuentran junto a sus padres a lo largo de toda su educación y hasta cuándo se encuentran en un trabajo estable. Asimismo, el resultado de los cambios que conllevan las etapas dentro del núcleo familiar, serán aquellos que influyan en el desencadenamiento del proceso de duelo.

Síndrome del nido vacío no es un resultado o valoración médica, Fernández sostiene que “se refiere al conjunto de sentimientos (enojo, tristeza, coraje, soledad, incertidumbre o gusto) que nos genera el hecho de que los hijos dejen el hogar materno y paterno para hacer su vida de una manera independiente” (2011).

Es decir, cuando los hijos salen del núcleo familiar, el contexto del mismo se torna tenso, de igual manera se da paso a un nuevo estilo de vida, así como regulación y reacomodación de roles en la familia. Cuando llega el momento de atravesar esta etapa los resultados pueden no ser benefactores para la pareja que se ha quedado sola.

2.2.2 El duelo de los adultos mayores

Esta etapa se caracteriza principalmente por la saturación de pérdidas tanto interiores como exteriores, por lo cual el duelo tiende a poner en incremento la nostalgia y la melancolía, de la misma manera la necesidad de personas de apoyo, teniendo como respuesta la dependencia en algunos casos, así como los sentimientos de abandono, Gamo y Pazos (2009) menciona que es posible “reiniciar una nueva etapa, aunque ello está muy condicionado por las circunstancias externas y el estado de salud. Lo, habitualmente prolongado de la relación perdida configura la posibilidad de resituación y como en todas las edades, el tipo de vínculo tiene una repercusión (p. 465).

En efecto, una de las características del nido vacío es la pérdida, lo que conlleva a la soledad al igual que el proceso de duelo, ya que este requiere de gran apoyo por parte de los amigos o familia, pues el resultado que trae consigo puede deteriorar la salud física y emocional de la persona que se encuentra en este proceso.

Es importante considerar que en esta etapa del desarrollo las respuestas del duelo serán más duraderas en el tiempo, esto debido a que el adulto mayor tiene mayor dificultad

para adaptarse a las principales transformaciones; la pérdida es el asunto dominante en la vida afectiva del anciano. Para el abuelo, el fallecimiento no solo finaliza la vida, al contrario, se encuentra más presente en sus ideales como estímulo del miedo a la muerte, así mismo, el duelo del adulto mayor es semejante al del niño debido a que en el anciano genera una regreso a la dependencia y esta corresponde a la expresión de las respuestas percibidas que se aprecian en la infancia, esta reacción no solo se efectúa cuando se pierde a la figura o persona de red de apoyo más importante en cualquier proceso de la vida, lo que provoca una disminución de la capacidad para el duelo (Carevic, 2018). Por último, el veterano tiene una respuesta emocional más complicada debido al instinto que tiene sobre la muerte y el miedo, por lo tanto, el reajuste para el abuelo se vuelve más pesado, no obstante, la dependencia ayuda a que éste no presente una enfermedad mental logrando que se adapte de una mejor manera ante el proceso de duelo, ya que la dependencia se va adquiriendo a lo largo de las experiencias y al paso de los años.

2.3 Teoría del apego

La teoría del apego es una descripción de la normalización del afecto, se refiere al modo en que se sienten y expresan aquellas necesidades de cariño y la forma en que actúan por mantener o establecer un equilibrio emocional, “estos modelos de apego no son idénticos en todas las personas, además de los diferentes entornos que traen consigo una serie de estímulos y respuestas totalmente únicas en cada individuo” (Pinzón, Pérez, 2014, p. 17). Por lo tanto, esta teoría se encarga de manifestar cómo se ordena y regula el cariño derivado de las emociones de cada persona, sin pasar desapercibido que cada ser humano reacciona de diferente manera, también se da una explicación clara acerca de los diferentes tipos de apego de acuerdo a los patrones que desencadena cada núcleo familiar.

2.3.1 Estilos de apego

Como mencionamos, los patrones de apego suelen ser diferentes en los seres humanos, por consiguiente, se plasman los diferentes tipos de apego. Pinzón y Pérez (2014) describen el apego seguro como:

Un modelo mental de confianza en sí mismo y en los demás, que favorece el desarrollo de una mayor capacidad de afrontamiento y adaptación al entorno del niño, y en la etapa de adulto permite manejar el estrés ambiental de manera más eficaz que el resto de los estilos inseguros. (p.17)

Este tipo de apego es aquel en que el niño confía en que sus padres serán accesibles, sensibles y colaboradores con él si se encuentra en una situación atemorizante, por lo que, a partir de esta seguridad, se atreve a hacer sus exploraciones del mundo.

Dentro del apego ambivalente o preocupado, los sujetos presentan alta ansiedad e inseguridad en el apego con una fuerte necesidad de cercanía, así como preocupación en cuanto a las relaciones, Pinzón y Pérez (2014) manifiestan que “se caracteriza por poseer una falta de valía personal que deriva en una actitud dependiente y un irascible deseo de conseguir la aprobación de los demás” (p.17). Por lo tanto, el niño siente inseguridad de sus progenitores y se pregunta si serán accesibles o lo ayudarán cuando lo requiera.

Las personas que se encuentran en este parámetro no llegan a reconocer aquellas emociones negativas, y se inclinan hacia los sentimientos de ira aun cuando presentan intensos episodios de enojo con una elevada hostilidad, sin embargo, tienden a esconderlo mediante la negación de esa emoción mostrándose positivos por miedo al rechazo. Se desarrolla cuando el niño no confía en que cuando busque cuidados recibirá respuesta, por el contrario, espera ser despreciado, razón por la cual intenta volverse emocionalmente autosuficiente. (Pinzón, Pérez., 2014, p. 17)

El apego desorganizado es puesto al descubierto por una serie de características que afectan psicológicamente de manera progresiva, derivado de los daños, preocupaciones o lesiones usadas en exceso hacia ellos, lo cual tiene como respuesta problemas mentales; el

cuidador es agresivo, violento y abusa o maltrata al niño. Las personas que tienen que proteger y cuidar son precisamente las que maltratan, de manera que esto genera un desequilibrio interno muy fuerte. Es decir, se llama apego desorganizado porque los cuidadores actúan de manera desorganizada: son imprevisibles e impredecibles.

2.3.2 Apego adulto

Las disimilitudes dentro del apego adulto se expresan partiendo de alteraciones en dos magnitudes: la inquietud ante el desamparo y la evasión de la confianza o la familiaridad, en otras palabras, refiriendo la intranquilidad repetitiva al no encajar en un grupo social, así mismo, la perturbación al no tener aceptación por los demás, Por otro lado, la evasión basada en la molestia e irritación causada por la invasión de la intimidad incluso con la proximidad de las personas tomando en cuenta la dificultad para confiar en las demás personas que se encuentran a su alrededor. Guzmán, *et.al*, clasifican los estilos de apego:

Estilos de apego: seguro, preocupado, desentendido y temeroso, en los que subyacen las dos dimensiones descritas: ansiedad y evitación. El estilo de apego seguro se asocia a bajos niveles de ansiedad y evitación. El estilo de apego preocupado se caracteriza por altos niveles de ansiedad y bajos de evitación. El estilo desentendido evidencia bajos niveles de ansiedad y altos de evitación. Por último, el estilo temeroso se relaciona con altos niveles de ansiedad y de evitación. (2016)

Esta clasificación se basa en la ansiedad y preocupación. En cuanto a investigaciones sobre el tema de apego dentro del nido vacío, se han logrado hallazgos suficientes. Es importante mencionar que, a partir de la llegada de los hijos, se establece el apego, el cuales un vínculo que el recién nacido instituye con ambos o con uno de sus cuidadores a lo largo del tiempo, y la manera en que este apego se desarrolle por parte de los padres decidirá en

gran medida el desarrollo de sintomatología característica del *Síndrome del nido vacío* en el momento que se produzca la separación de los hijos.

2.4 Tipos de núcleos familiares

Podemos definir al núcleo familiar como “una concepción moderna de la familia limitada a los vínculos de parentesco más estrechos (relaciones paternas/maternas y filiales). Las familias pueden ser de uno o varios núcleos, según el número de estos vínculos” (*Definición núcleo familiar*, 2006). Por lo tanto, a la integración familiar en la actualidad se le conoce como núcleo familiar debido a las transformaciones que se han dado a lo largo de los años, estas modificaciones se dan a partir de las grandes aglomeraciones que se encontraban en una casa en años anteriores.

2.4.1 Clasificación de la familia

El número de integrantes da paso al tamaño de generaciones y se compone de la siguiente manera: una familia grande cuenta con más de seis miembros, por consiguiente, el núcleo mediano tiene entre cuatro y seis integrantes, debido a esto, las familias pequeñas se mantienen entre uno y tres componentes. Es importante mencionar que, de acuerdo con Valladares /2008), existen más tipos de clasificaciones familiares dependiendo del contexto, se toma en cuenta si alguno de las cabezas de la familia ha muerto y se ha reemplazado, de igual manera, se incluyen familiares aún vivos dentro de la familia, desde abuelos y tatarabuelos y en ocasiones hasta primos lejanos, también muchas familias se integran actualmente de individuos que no tienen ningún lazo familiar o de sangre. Por lo tanto, los tipos de familia se dan a partir del número en que se conforma la familia, así como los procesos que sufren al pasar de los años. Valladares da a conocer que “la estructura de la familia comprende varios aspectos: tipos de familias, ciclo vital, crisis, funciones de la

familia y condiciones socioeconómicas” (2008). Así, la organización parental abarca varias vertientes, una de ellas es la etapa del nido vacío que se explica a continuación.

2.4.2 La etapa del nido vacío

La etapa del nido vacío “es la última etapa del ciclo vital de la familia, cuando los hijos se van a los padres les cuesta mucho volver a retomar su intimidad y actividades, ya que por muchos años se dedicaron al cuidado de sus hijos y a cubrir sus necesidades” (González, 2011).

Dentro de este mismo marco, después de que todos los hijos partieron del hogar, el núcleo familiar queda vacío y se encuentra solamente a los padres por lo cual da paso al famoso aniquilamiento *del núcleo familiar*, "este proceso es totalmente normal y por el que toda familia deberá de pasar, sin embargo, los padres deben prepararse para el momento en que llegue la salida de los hijos” (Martínez, 2019). El despegue de los hijos debe de ser motivo de celebración para los padres, dado que comienzan a percibirlos como personas responsables y capaces de tomar las riendas de sus propias vidas. Es ley de la vida que los hijos crezcan, organicen su futuro y se vayan tanto de la vida de la madre como la del padre, esto causa un nuevo estado de ánimo como lo es la añoranza, al que le llama *Síndrome del nido vacío*.

2.4.3 Crisis en la familia a partir del nido vacío

Como se explicó anteriormente, la familia pasa por diferentes etapas y procesos que afectan a los integrantes de la misma; con el paso de los años se han presentado cambios sociales que han impactado en las familias, teniendo como influencia la adaptación en cuanto los pilares que la rigen, “ya que esta regula e impone los diferentes significados culturales y sociales,

donde se establecen vínculos fuertes” (Ludizaca y Emperatriz, 2013). La conformación de parentesco influye de manera que el sistema familiar se encarga de mantener un equilibrio a lo largo del proceso y modificaciones al pasar de los años, tomando en cuenta el establecimiento de vínculos fuertes.

El cambio o riesgo que se da en cada proceso de la organización se dan de manera inesperada, en ocasiones sin tomar en cuenta las consecuencias que trae consigo cada proceso del sistema. No obstante, en la revista electrónica *Actualidades Investigativas en Educación*, se plasma la postura que manejaba Minuchin, la cual “expone un punto de vista positivo ante las posibilidades de transformación si se llegara a modificar el funcionamiento y regulación en las familias, así como la autoridad, los límites y patrones que la rigen” (2015). Por lo tanto, se describe a la familia de una forma positiva como el grupo natural que elabora diferentes pautas de interacción con el tiempo y que se extiende a la conservación, así como la evolución.

En cada etapa se necesitan nuevas reglas de interacción familiar tanto al interior como en el exterior, Montalvo, Espinosa y Pérez (2013) sostienen que hay familias que “pueden permanecer atoradas en la etapa del nido vacío, a pesar de que el sistema familiar requiere de una transformación ante nuevas situaciones como, por ejemplo, el alejamiento del hogar por cuestiones de trabajo, por estudios, matrimonio, etc.” (2013). Finalmente, señala a la familia como una institución que ha existido a lo largo de la historia, de igual forma ha compartido siempre las mismas funciones entre ellas la crianza, la supervivencia y la común unión de los miembros, sin embargo, hay posibilidad de que el sistema pueda quedarse estancado en algunas de estas etapas del ciclo vital debido al repentino y brusco cambio que trae como consecuencias algunas patologías dentro del sistema familiar.

2.5 Matriarcado y patriarcado

2.5.0 Patriarcado

El patriarcado es un término que, desde hace tiempo, se ha englobado por hombres y mujeres. Lerner lo define:

El patriarcado es una creación histórica elaborada por hombres y mujeres en un proceso que tardó casi 2.500 años en completarse, para ese entonces el colectivo masculino tenía unos derechos sobre las mujeres que el colectivo femenino no tenía sobre los hombres, las mismas mujeres se convirtieron en un recurso que los hombres adquirirían igual que se apropiaban de las tierras. En cualquier sociedad conocida los primeros esclavos fueron las mujeres de grupos conquistados, mientras que a los varones se les mataba, de esta manera la esclavitud de las mujeres, que combina racismo y sexismo a la vez, precedió a la formación y a la opresión de clases. Las diferencias de clase estaban en sus comienzos expresadas y constituidas en función de las relaciones patriarcales, (1986, p.57).

La estructura social patriarcal apareció desde los primeros años en la tierra, desde entonces, a las mujeres se les reconoce como los primeros esclavos en la sociedad española derivado del racismo y sexismo hacia ellas.

Sin embargo, la cultura filosófica brinda el significado al patriarcado como método de estructura social, en el que las características más importantes de la autoridad o poder son los ámbitos de la diplomacia, así como económicos y creencias, las cuales se dan a cargo, en su mayoría, por el sexo masculino con una alta exclusividad. Es importante mencionar que, a lo largo del tiempo, “este régimen se ha dado en todas las clases sociales y que aun en la actualidad se encuentran presentes” (Puleo, 2005). A lo largo de los años, la sociedad le ha dado el privilegio al hombre de atender la mayoría de los asuntos de mayor importancia, desde el régimen de autoridad ante la sociedad, hasta el máximo respeto dentro de la misma familia. El patriarcado da paso al liderazgo y al dominio por parte de los hombres, sin

embargo, es utilizado a su vez como un sistema de opresión a las mujeres, lo que se atiende en la actualidad.

2.5.1 Matriarcado

El matriarcado es apreciado por aquella sociedad que se encarga de normalizar el comportamiento a partir del sexo femenino, estableciendo y aclarando que “no es el poder en la sociedad patriarcal, sino una regularización dentro de la misma, descrito bajo los pilares de equidad de género tomando en cuenta que los hombres y mujeres tienen los mismos derechos” (Moreno y Peña, 2016). La organización matriarcal se deriva de la organización y regularización social partiendo de una fuente feminista con respeto e igualdad.

Los especialistas argumentan, en su defensa, que no hay ninguna prueba antepasada o filosófica que permita asegurar que el sexo femenino predominará y se aprovechará de sexo masculino, “Las múltiples investigaciones emprendidas hasta ahora no han podido demostrar que en la historia de la humanidad hayan existido sociedades matriarcales como si fueran una imagen de contrapunto a las patriarcales” (Stadler, 2015). Dentro de los estudios de la antropología no se encontró algún acotamiento en el que se respaldara el matriarcado y que hiciera mención a explotar o a tener a los hombres en una sociedad oprimida por las mujeres.

En resumen, el matriarcado de la actualidad se da como una forma de liderazgo por parte de las mujeres en los diferentes ámbitos donde antes se les brindaba el privilegio únicamente a los hombres, sin embargo, actualmente la mujer juega un rol importante en las familias debido al gran liderazgo que ejercen como jefas de familia y a los regímenes de autoridad, hecho por lo cual se ha tenido un cambio trascendental en la vida de muchas familias y en la sociedad. De acuerdo con Cueva (2012), la influencia del matriarcado y

patriarcado que influye en el nido vacío es la pérdida que siente en cuanto al liderazgo debido a que ejercían su poder y su opresión a la pareja frente a sus hijos.

En las familias de los años 60 o 70 se acostumbraba a que el último hijo de la familia se quedaba al cuidado de los padres sin que el joven realizara su vida, hoy en día los patrones se encuentran muy arraigados, derivado del estilo de familia que esté liderando entre matriarcado y patriarcado, por lo tanto, el individuo se visualiza en su nuevo núcleo familiar liderando en cuanto a su patrón inicial.

2.6 Cómo retoman su vida

Una vez que los hijos se han marchado de casa, de repente todo se echa de menos, de pronto la casa se hace más grande, hay más espacios libres, la nevera está más vacía, etc. A partir de este momento se inicia un periodo de adaptación, de reajuste y de elaboración de nuevos roles y patrones de interacción en la familia. Portalatín (2014), nos menciona que es el momento en el que se inicia la etapa del nido vacío donde todo entra en total controversia, los padres comienzan a sentir más el vacío que han dejado el o los hijos y empieza el proceso de reajuste.

El tiempo libre se multiplica, por lo que quizás llega el momento de plantearse aprender aquellas cosas que siempre fueron de interés, pero que por falta de tiempo nunca pudieron hacerse. La pareja que se ha quedado sola y se encontraban a la disposición de los hijos se enfrenta a un gran cambio, por esa razón es importante tener en cuenta que el tiempo que se le brindaba a los hijos ahora se puede invertir en los sueños o metas que tenían en común cuando iniciaron su recorrido como pareja. (García, 2019)

Es importante ocupar el tiempo sobrante que se tiene, emplearlo en continuar creciendo como persona o invertirlo en alguna afición, de esta manera ayudará a no caer en síntomas depresivos a causa de la partida de los hijos. Para concluir, la persona dentro de este

proceso necesita sentirse realizada, por eso es importante ocupar el tiempo libre que tiene para invertirlo en alguna actividad de su agrado que beneficie la buena adaptación a este cambio.

Durante la etapa del nido vacío se encuentran algunos matrimonios que no sobreviven al proceso de este ciclo, derivado del gran cambio trascendental que trae como consecuencia la ruptura de la pareja por la falta del vínculo emocional que se fomenta por ambas partes como es el cuidado, amor y aprecio dentro de la relación.

2.6.1 La interacción en la pareja

Es fundamental que los padres hablen y comuniquen cómo están viviendo esta situación, que expresen su dolor y sus inquietudes, ya que esto les hará unirse más y buscar soluciones conjuntas:

La pareja debe retomar interacción y propio sentido ya que los hijos ya no requieren de cuidados. Si la pareja no se mantiene unida, reafirman el crecimiento juntos, comparten actividades que sean agradables para ambos y acrecentando el tiempo que comparten juntos, entonces el lazo que los une se irá debilitando en los años venideros y por consiguiente la satisfacción marital disminuirá. (Enríquez Grijalva, 2014)

Es fundamental que en esta etapa comiencen de nuevo a redescubrirse y compartir juntos. Es frecuente que uno de los dos o ambos ya estén jubilados. Por otra parte, se dispone de tiempo extra para reinventar la vida de familia y la intimidad como pareja se pueden considerar diversas acciones a realizar que motiven la buena relación e interacción, así como la comunicación de pareja: actividades como caminatas, paseos, viajes, entre otros. También pueden compartir intereses comunes como hacer clases de danza, asistir a un gimnasio, ir al cine o a una fundación y dar su tiempo en actividades humanitarias juntos.

No obstante, Carmona (2009), afirma que, en la mayoría de los casos, la transición del nido vacío resulta bien acogida por la pareja, porque es vista como un período de independencia en el cual pueden retomar actividades que fueron suspendidas por la llegada de sus hijos. De igual manera, en esta edad las parejas comienzan a convertirse en abuelos, motivo por el que cambian de rol influyendo en sus nietos como cuidadores, consejeros, guías e intermediarios entre nietos e hijos. Existen algunos matrimonios que se enfrentan con una buena actitud al gran cambio de esta etapa puesto que se sienten emocionados por la llegada de un nuevo miembro de la familia, lo cual los convierte en abuelos y ese motivo trae consigo una satisfacción.

2.7. Teoría del desapego

La desvinculación del adulto mayor también obedece a las actitudes adoptadas por su entorno, esta respuesta emocional se debe también al cambio que se da en esta etapa de senectud. El resultado que se obtuvo bajo la investigación de Cummings y Henry dio paso a la afirmación sobre el aislamiento en la etapa de los adultos mayores, lo que lleva a la conclusión de la teoría de la desvinculación dentro de esta etapa (Sevilla, Salgado y Millán, 2015). Por otra parte, este desapego genera que se aleje de la interacción social, conduce a la soledad emocional, a sentimientos de ansiedad y aislamiento que solo se alivia con búsqueda de otros como proveedores de la relación necesitada. Cabe mencionar que la senectud pierde total interacción con las personas, lo que deriva en la soledad y provoca sentimientos malignos que afectan la salud de este, tomando en cuenta que busca la atención y cuidado en otras personas.

2.7.1 El desapego emocional

Como señala Castiglione (2020), el desafecto no implica el rompimiento de una unión familiar, no se involucra absolutamente con ningún tipo de decisiones que el ser humano tome a lo largo de su vida, sin embargo, se inclina más en tener conocimiento y aceptar que, aun cuando no se tiene el afecto de una persona en especial, podemos continuar viviendo excelentemente con tranquilidad y felicidad. El proceso de desapego emocional significa no tener a la persona u objeto, que se puede vivir sin la necesidad de caer en algún tipo de depresión, en algunos casos no es necesario el rompimiento de los vínculos.

El desapego emocional trata de exponer al ser humano como alejado de manera que no se involucre en alguna situación o contexto en el que se encuentre para salvaguardar la integridad de ella misma. De nuevo de acuerdo con Castiglione (2020), el proceso de desapego dentro de esta etapa implica el mantenerse aislado, el estar apartado de la situación sin tener que involucrarse más de lo que ya se está para poder tener un buen equilibrio individual. En resumen, la teoría del desapego o desvinculación hace mención al retraimiento individual y social, el anciano se va apartando de las relaciones sociales, reduce sus roles más activos y se libra de sus obligaciones, lo que hace que en algunos casos las personas adultas se sientan felices y satisfechas, así mismo, esta desvinculación resulta positiva para unas familias, lo que puede resultar funcional y adaptable.

2.7.2. Desapego con los hijos

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 mantenemos con quienes nos rodean, por lo tanto, “preparar la emancipación de los hijos ha de significar paralelamente hacerlo con la de los

padres. Así, fomentar la autonomía de los hijos ha de propiciar la independencia de los propios padres hacia sus hijos” (Castiglione, 2002). La emancipación de los padres no significa dejar de interesarse por lo que les ocurre a sus hijos, simplemente se trata de crear un nuevo modelo de relación.

En suma, en muchas familias son los hijos quienes desean independizarse, pero demoran el momento de salir de casa por no causar a sus padres una sensación de vacío. En otras familias son los padres quienes frenan la emancipación de sus hijos y, por tanto, la suya propia, por su propio miedo a enfrentarse al futuro.

2.8 La dependencia y codependencia entre padres e hijos

2.8.1. Que es la dependencia

La dependencia se da como resultado del estímulo de sobreprotección exagerado y persistente, Pérez y Rodríguez postula que “obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en algún ámbito, como el familiar o el de pareja. Hay tres tipos de dependencia emocional: dependencia hacia tu pareja, dependencia social y dependencia hacia un familiar o hijo” (2017). Aunado a esto, la dependencia se describe como un gran apetito de cariño o amor, lo cual deriva a forzar a la persona a buscar la necesidad en algún contexto, ya sea social, familiar o de pareja. Asimismo, el temor que suele sentir la persona es el pánico dirigido hacia alguna pérdida o el rechazo; estas son unas de las principales características por las que suele manifestarse una persona con un alto índice de dependencia emocional.

Es importante reconocer las esenciales particularidades clínicas, lo cual implica una tarea difícil dado que algunas de “las conductas y estilos de pensamiento propios de las

personas que la presentan pasan inadvertidas, básicamente por la dificultad del individuo para reconocer su problemática, así como la aceptación social que acompaña dichas manifestaciones” (Izquierdo, Gómez, 2013). Para el ámbito clínico implica una gran dificultad reconocer algunas características o manifestaciones que representa el individuo durante la dependencia, derivado de que los estímulos y reacciones que tiene cada persona se obtiene como resultado el diferente comportamiento.

2.8.1.1 Dependencia de padres a hijos

En el blog *Dependencia entre padres e hijos, orígenes y consecuencias* (2019), se da a conocer que en las familias tradicionales puede existir dependencia de la mujer hacia el hombre:

Cuando los hijos se identifican con la madre y el padre representa la exigencia se vuelven dependientes de la voluntad del otro, subsistiendo un ideal del yo exigente que generará sentimientos de minusvalía cuando sus decretos no sean cumplidos, los cuales en la vida adulta se alojarán en el superyó. Aunque no se desee, la familia siempre tendrá una poderosa influencia en los modos de pensar y actuar de los mayores.(2019)

Los patrones se volvieron costumbre a lo largo de varias generaciones, en su mayoría las familias mexicanas que en años anteriores se veían obligadas a permanecer en la tradición, los hijos tenían que obedecer las bodas arregladas por los padres de ambas familias, tenían que callar su opinión y debían adaptarse a los estudios que los padres deseaban brindarles.

Prada (2016), menciona la sobreprotección que exageradamente sobrepasa límites, he ahí cuando esta se convierte en una dependencia emocional. Es decir, los cuidados y la preocupación de los padres por los hijos va tomando otro sentido mayor a lo común, derivado de que los mismos padres toman como sentido el hecho de que buscan una vida mejor para los hijos siendo que son ellos mismos quienes se quieren ver reflejados en las acciones, metas

o sueños que de jóvenes no lograron. De tal forma, los hijos van perdiendo voz y voto dentro de la familia, dejando como cicatriz la baja autoestima, inseguridad, entre otros comportamientos.

2.8.1.2 Síntomas de la dependencia

Los principales parámetros publicados en el artículo *Dependencia emocional, causas, síntomas y tratamiento (2009)* que caracterizan a la dependencia son la baja autoestima, la soledad e incluso la dificultad para la toma de decisiones:

- Miedo a la soledad

El individuo puede llegar a presentar sentimientos y emociones como la nostalgia o tristeza, el dependiente emocional expresa un estado de agobio y preocupación, en consecuencia, tiende a empeñarse e insistir hasta el grado de perder su vida propia por la persona de la cual depende.

- Autoestima baja

Para la persona dependiente es importante sentirse aceptado y valorado por la persona que depende, esto desencadena conductas y actitudes de obediencia y veneración, las mismas que deterioran la autoestima y terminan con el amor propio.

- Dificultad para la toma de decisiones

El dependiente tiene dificultad para tomar decisiones, estas personas tienden a delegar las decisiones en la persona dependiente y no como persona autónoma.

Los síntomas descritos son la consecuencia de la dependencia de los padres hacia sus hijos, de igual manera, la actitud de los padres influye en estas familias ya que no se dan

cuenta de los grandes problemas emocionales que provocan y en las futuras familias dejando como estrago algunos trastornos que afectan trascendentalmente a la persona.

2.8.2 Codependencia

La codependencia comienza a generar patrones de cuidado extremo, de manera que la persona abandona sus propias preocupaciones para considerar suyos los conflictos de otro individuo. No solo se limita el tiempo para sí mismo, sino que da lugar a brindar todo el sacrificio social, económico y emocional, patrón que dejará como herencia.

Por consiguiente, también comprende una enorme agresión contenida que surge con el propósito persistente de someter a la persona dependiente, de este modo, la necesidad de dominar es semejante a la manipulación, por ejemplo:

El codependiente se ha identificado con la madre que, como si fuera una extensión narcisista, lo manipulaba a él y otros miembros de su familia en una actitud sobreprotectora. Haber sufrido tal dominio lo ha llenado de ira que no ha podido externar ni metabolizar, lo cual hace buscar una pareja con quien lo pueda ejercer actuando su agresión dominadora. (*Señales de que tienes padres codependientes*, 2019)

La codependencia se genera en familias disfuncionales, motivo por el cual trae consigo conductas negativas o patrones de control, patrones de sumisión de baja autoestima, miedo e inseguridad.

2.8.2.1 Codependencia entre padres e hijos

Los padres suelen utilizar el chantaje para mantener a los hijos bajo sus reglas o apegados a ellos, de manera que no logran comprender sus emociones porque suelen enfocarse en el propósito de mantener la autoridad a lo largo de toda la vida. En otras palabras, los progenitores se vuelven asfixiantes, no dejan que el hijo tenga su propia intimidad; la

minusvalía y la baja autoestima son el resultado de una extremada sobreprotección, esto es la consecuencia de tener a los hijos en una burbuja de cristal (*Señales de que tienes padres codependientes*, 2019).

La codependencia emocional es la principal herencia que transmiten los padres tóxicos a sus hijos (Rodríguez, 2017), codependencia que puede derivar tanto en problemas de falta de autoestima, inseguridad, desconfianza e incluso sentimientos de culpabilidad o frustración, además, trastornos de dependencia emocional que pueden interferir en el crecimiento como personas y en la capacidad para desarrollar una vida con plena autonomía y libertad. Esta conducta patológica de una familia (codependencia), se desencadena a partir de varios patrones que se transmite a lo largo de generaciones, tomando en cuenta los posibles trastornos a futuro como resultado del miedo e inestabilidad, la minusvalía por padres sofocantes, la codependencia restringe el crecimiento personal, social y afectivo.

2.9 Consecuencias del nido vacío

2.9.1 Soledad

La soledad es un asunto que concierne más que nada a los individuos, es importante mencionar que cualquier ser humano se ha encontrado en este contexto de soledad, sin embargo, este mismo suele ser un tema de debate que se ha encontrado en diferentes contextos y con distintas caras, así mismo, resulta difícil dar una definición ya que contiene un gran número de constructos que dependen de cada generación y patrones de familia. Desde esta perspectiva, Rubio, Cerquera y Muñoz (2011) indican que “la soledad constituye un macro concepto que engloba muchos y diferentes tipos de definiciones” (p. 3). Esto quiere

decir que la persona se ha visto envuelta en una serie de procesos o ciclos de la familia que son trascendentales en la vida del ser humano, por lo tanto, experimentan diferentes emociones o sentimientos como la soledad a consecuencia de los diferentes constructos sociales y los variados conocimientos adquiridos por diferentes personas.

A la soledad se le ha dado un significado subjetivo que contrapone con la condición de aislamiento físico, el cual nace a partir de una reacción ante la falta de una relación en particular, que involucra inestabilidad en el nivel de estado socioafectivo; las consecuencias producidas pueden enfrentarse de forma positiva o negativa, tomando en cuenta el grado de regulación que tiene la persona en cuanto al déficit relacional (Montero, Sánchez., 2001, p. 2). Algunas definiciones dan a conocer lo socioemocional aunado al alejamiento social, derivado de la tristeza, por lo cual no se tiene ningún vínculo tanto físico como emocional teniendo como respuesta una posible enfermedad o daño que pueda perjudicar a la persona. Por tanto, la soledad es un concepto que depende de cada ser humano y de los contextos en los que se encuentre.

2.9.1.1 Soledad emocional

En el estado emocional, la soledad se identifica cuando el ser humano se encuentra en un proceso y logra experimentar la angustia e intranquilidad, la insatisfacción derivada de la falta de una red de apoyo o una persona significativa; la persona que se encuentra en esta situación puede solicitar ayuda psicológica y de esta manera salir de una posible depresión. El ser humano es innato ante las necesidades físicas y emocionales, por lo tanto, se manifiestan las dos vertientes o definiciones que se tiene de soledad, una toma en cuenta un hecho donde la persona no volverá a ver a la otra en cuestión física derivado del proceso de

muerte, la segunda hace énfasis a la ausencia emocional que van desde el descuido hasta la ausencia de apego.

En el contexto donde se vive el fallecimiento de una persona cercana, se deben tomar en cuenta las principales consecuencias que trae consigo y que deja como estrago el sentimiento de tristeza, por esta razón, es importante que la persona cuente con una red de apoyo para que no se quede estancada en este proceso (Acosta, 2015). La soledad emocional alude a la ausencia de relaciones de apego, es decir, a relaciones especialmente significativas para la persona y que proporcionan una base segura. La ausencia de este tipo de relaciones se asocia a sensaciones de vacío y al deseo de alguien especial con quien compartir la vida. En última instancia, se deduce que la soledad emocional se describe a partir de los constructos sociales que adquiere la persona a lo largo de su vida, tomando en cuenta en qué contexto se encuentre, sin dejar de mencionar que el ser humano siente la necesidad de tener una persona con la que se forme un vínculo importante para tener como base la seguridad sobre ese apego.

2.9.2 Autoestima

La autoestima de una persona es la perspectiva que tiene de sí misma, es la esencia del alma y los valores que rigen para dar dignidad a la persona. Naranjo indica que “La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito. Así mismo, la valoración propia, así como el juicio positivo o negativo son características principales de la autoestima de igual manera se ha considerado como una de las reliquias más importantes que envuelve el ser humano, además de que su crecimiento se deriva de las relaciones sociales” (2007, p.4).

La autoestima se precisa por los múltiples sueños y metas que la persona tiene incluidas en su futuro, de este modo, se dan a conocer opiniones diferentes donde se expone que se establece de acuerdo a las diferentes metas, así como los reconocimientos obtenidos (Lara Cantú, Verduzco, y Acevedo, 1993). De igual manera, se manifiesta que la principal premisa es la valoración social que influye en la persona. El ser humano tiene la madurez suficiente para auto valorarse como una persona positiva o negativa.

Se caracteriza a la autoestima como aquella obligación de requerir su integridad personal y cercanía consigo mismo; sabemos que las personas buscan la aceptación social ya que es una característica importante para el ser humano, por lo tanto, influye dentro de la formación de la autoestima. En tal sentido, se han considerado dos variantes derivadas de este tema: la esencia y el carácter.

2.9.2.1 Componentes de la autoestima

Los principales componentes de la autoestima son la solidez y la firmeza con la que se presenta o toma las decisiones en cada uno de los contextos, de igual manera, la imagen del yo como la propiedad de sí mismo, sin dejar de lado aquel ánimo, voluntad y ganas que influye en la vida positiva de la persona.

Naranjo (2007, p. 5), considera que la autoestima tiene un significado complejo y que precisa de componentes en su definición:

- *Componente cognitivo.* Se refiere a aquellos conceptos, perspectivas, creencias, así como el procesamiento de información que la persona posee de sí misma.

- *Componente afectivo.* Engloba el reconocimiento positivo y negativo que incluye sentimientos, emociones y afectos, tanto agradables o desagradables, que las mismas personas alcanzan a percibir de sí mismas.

Componente conductual. Implica la toma de decisiones y la manera de actuar y practicar los comportamientos o conductas de forma congruente. Además, implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente. La autoestima se encuentra constituida por varios componentes que se desglosan continuamente, de esta forma, cada una de las partes integrantes aportan conceptos necesarios e importantes para el ser humano. El individuo, al conocer estos elementos, tiene la función y habilidad para que logre desarrollar una autoestima ya sea positiva o negativa, con una influencia de los diferentes contextos en los que se encuentre a lo largo del proceso de la vida.

2.9.3 Depresión

Carranza y Renzo mencionan en la revista de *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación* (2012) que la depresión se debe a un desorden del pensamiento, en el que el “depresivo distorsiona la realidad viéndose de forma negativa en la triada cognitiva: el mismo, el mundo y el futuro; además supone la activación de signos y síntomas como consecuencia de la activación de patrones cognitivos negativos” (p. 6). La depresión se cita como un desajuste del juicio y mente en el que el individuo que se encuentra en este estado puede manifestar algunas alteraciones en la existencia de transmisiones de imágenes o sonidos, sin dejar a un lado conductas o patrones negativos que tienen como consecuencia el desencadenamiento de un trastorno mental.

De este modo la depresión es una enfermedad muy conocida en el mundo, como se menciona en la página de la *Organización Mundial de la Salud* (2020):

Calcula que afecta a más de 300 millones de personas. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede llevar al suicidio.

Se contabilizan alrededor de millones de personas con esta afección, el individuo puede presentar un estado grave derivado del nivel de depresión en el que se encuentre, por lo cual puede traer como repercusión la muerte, mejor conocida en este tema como el suicidio.

La palabra depresión se ha empleado por varios profesionistas y expertos como financieros, psicoanalistas, sociólogos, incluso geógrafos y se refiere principalmente a la sintomatología de hundimiento vital, debido a la considerable incidencia epidemiológica de esta afección que sufre la mayoría de la población mundial, (Aguirre, 2008). En tal sentido, la depresión es una de las enfermedades con mayor morbilidad en el mundo, de igual manera se ha catalogado como una afección que trae consigo abundantes consecuencias como la tristeza profunda o el tormento que se vive durante un proceso.

2.9.3.1 Tipos de depresión

La depresión se puede clasificar en cuatro subtipos, como muestra Gasto y Navarro (2016, p. 6).

- Depresión mayor: Los síntomas depresivos son intensos y aparecen en forma de episodios duran semanas o meses.
- Distimia o trastorno distímico. Los síntomas depresivos son menos intensos, pero son muy incapacitantes porque son crónicos, duran como mínimo dos años.

- Trastorno adaptativo. Los síntomas depresivos son leves, están presentes durante un período breve de tiempo y se deben a algún problema o factor estresante agudo que ha sufrido el paciente.
- Otros trastornos depresivos. En este apartado hay que incluir los síndromes depresivos que pueden formar parte del conjunto de síntomas de otras enfermedades psiquiátricas.

De este modo, identificamos varios tipos o niveles de depresión en los que se puede encontrar el ser humano durante algún proceso a lo largo de la vida, van desde una depresión leve hasta un posible trastorno depresivo.

” El término depresión nace durante el siglo XIX, con la finalidad de dar significado a la variación primaria de cambios emocionales con las principales peculiaridades que manifestaban deterioro, daños funcionales y contener las emociones a tal grado de reprimirlas”(Botto, Acuña, Jiménez, 2014). Dentro de la historia se dio a conocer la palabra depresión, con el objetivo de manifestar las deficiencias afectivas del ser humano, las cuales traen como consecuencia el desperfecto y el retraimiento de las necesidades afectivas.

Encontramos en la *guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-V*, (2014, p.387) la sección de los trastornos depresivos, que incluye los siguientes trastornos.

1. Trastorno de desregulación destructiva del estado de ánimo.
2. Trastorno de depresión mayor.
3. Trastorno depresivo persistente (distimia).
4. Trastorno disfórico premenstrual.

5. Trastorno depresivo inducido por una sustancia/medicamento.
6. Trastorno depresivo debido a otra afección médica.
7. Otro trastorno depresivo especificado.
8. Otro trastorno depresivo no especificado.

En síntesis, la depresión es una enfermedad cuya manifestación habitual es el síndrome depresivo y, dentro de él, su síntoma habitual es la tristeza; estos síntomas no solo se presentan con la depresión, también se encuentran ligados a otro tipo de enfermedades psicoemocionales, es importante mencionar que esta afección trae como mayor consecuencia el suicidio (Cobo, 2005).

2.9.4 Frustración

En varias investigaciones se encuentra presente la frustración aunada a varios temas de importancia. Una investigación importante encuentra que:

Los estudios de la frustración comenzaron alrededor de 1950 y continúan hasta la actualidad. En sus comienzos los investigadores tenían un fuerte interés en hacer estudios de laboratorio que mostraran evidencia de algunas hipótesis, tales como que la frustración genera agresión, fijación, regresión y conflicto (Kamenetzky, *et.al*, 2009).

En años anteriores se realizaron diferentes estudios y análisis respecto a la frustración, al principio de estas investigaciones se tenía como propósito dar a conocer teóricamente la frustración y reconocerla científicamente.

El ser humano puede almacenar la incomodidad y el enfado captado por alguna situación en concreto, a este proceso se le conoce como tolerancia a la frustración, sin

embargo, el individuo con gran acumulación puede llegar a descargarla en cualquier momento. Por otra parte, el ser humano cuenta con la inteligencia para guardar su frustración por un tiempo indefinido, es así como la persona de alguna manera tiende a reprimir sus sentimientos. Mustaca, define a la frustración como la “respuesta del organismo desencadenada cuando un sujeto experimenta una omisión o devaluación sorpresiva en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas con un reforzador de mayor magnitud” (2017). Del mismo modo, se delimita a la frustración como aquel efecto que se presenta en el individuo cuando se encuentra en un ambiente tenso y la principal causa puede ser un conflicto trascendental.

2.9.4.1 Factores que provocan la frustración

Los principales componentes que provocan la frustración son las insuficiencias físicas, obstáculos y demoras que dan a conocer las causas dentro de los diferentes rubros y contextos en los que se desarrolla el individuo.

Según Camón (2020), las partes que integran el efecto de la frustración son:

- El temperamento.
- Las condiciones sociales.
- Ciertas dificultades en la expresión emocional.
- Algunos modelos que presentan déficits en autocontrol.
- Una interpretación errónea de las señales.
- La recompensa por la acción retardada.

El carácter de cada persona, la percepción y la libertad de expresar los que sentimos son fundamentos importantes para que el ser humano capte de diferente manera cuando se encuentra en algún conflicto; así, la persona puede afrontar y percibir el problema de manera positiva o negativa.

2.9.4.2 Tipos de frustración

Citamos a Terrón (2020) para enlistar los diferentes tipos de frustración:

1. La frustración por barrera: La persona se frustra cuando existe un obstáculo que impide alcanzar su objetivo.
2. La frustración por incompatibilidad de dos objetivos positivos: La frustración aparece cuando existe la posibilidad de alcanzar dos objetivos, pero estos son incompatibles entre sí.
3. La frustración por conflicto evitación: Se produce por una huida de dos situaciones negativas.
4. La frustración por conflicto aproximación: Aparece cuando una persona se muestra indecisa ante una situación que provoca resultados positivos y negativos en igual medida.

Cada tipo se encuentra establecido por una causa, desde la persona que no cuenta con una tolerancia y que reprime lo que siente y lo almacena, hasta aquella que se encuentra en un conflicto y tiene como reacción una respuesta negativa.

El tema de la frustración aborda diversas variantes que causan los diferentes tipos de frustración, así mismo, aquellos factores que la desencadenan, tomando en cuenta que esta enfermedad se puede convertir en una afección emocional, social y personal.

2.10 Resignación y aceptación

2.10.1 Resignación

Guerrero expresa que:

La resignación es una actitud pesimista, de mente cerrada, ya que no permite que nos adaptemos de forma natural a la realidad. Cuando hablamos de resignación, hablamos de una postura pasiva con respecto a lo ocurrido. Cuando nos resignamos estamos adoptando una actitud infantil, ya que nos rebelamos contra la vida, la situación o lo que sea que nos haya pasado. (2019)

El tema de resignación se define como una postura negativa, por lo tanto, se encuentra en un rubro malhumorado con un pensamiento incomprensible que no se da la oportunidad de salir de una situación negativa, por el hecho de tener comodidad.

Resignación es una acción que se describe cuando la persona se encuentra en un conflicto y no desea hacer nada para cambiar la respuesta o encontrar una solución, (Castro, 2020). La resignación no es algo que se produzca sanamente, sino que puede traer como consecuencia una respuesta negativa ante las demás personas que se encuentran a nuestro alrededor.

2.10.2 Aceptación

Siguiendo a Guerrero (2019), la aceptación se comprende como un término benefactor agradable que contiene mentalidades sin prejuicios, además de la capacidad de adecuación en diferentes contextos, así como la fortaleza de resolver problemas de diferentes posturas. Elegir esta posición es una característica importante, pues implica no quedarse estancado en el conflicto, ya que la aceptación conlleva una postura activa y proactiva en una búsqueda

interior de paz en cuanto soluciones o recursos para la resolución de conflictos. En otras palabras, la aceptación es una postura positiva en la que se encuentra la persona en una disposición benefactora para resolver un problema que se le presente. Cuando el individuo se presenta de manera positiva puede tener respuestas mejores y soluciones mucho más fáciles en la vida diaria.

En consecuencia, si el ser humano se encuentra en una aceptación lo más probable es que tenga una mejor tolerancia a la frustración, la aceptación nos brinda un nuevo panorama en que se puede encontrar la plenitud (Clemente, 2019).

De igual manera, Rizaldos (2019), enfatiza en que la aceptación requiere de un proceso, el cual nos brinda herramientas para enfrentar los diferentes conflictos que se presentan a lo largo de la vida, es importante recalcar que los conflictos o situaciones que afectan emocionalmente y física son procesos de nuestra vida y que los debemos de afrontar con una actitud positiva.

En conclusión, la diferencia entre resignación y aceptación es grande y notoria, tomando en cuenta que la resignación puede llegar a causar un malestar; la aceptación denota una actitud madura y adulta, ya que nos hacemos conscientes de la situación y de su posibilidad de resolución. Hay veces que no podemos solucionar aquello que se nos presenta, la aceptación es hacernos a nosotros mismos a esa situación de no poder resolverlo, pero analizando qué camino podemos tomar y qué acciones llevar a cabo para vivir en armonía con nosotros mismos sin sentirnos culpables ni bloqueados. Por tanto, la aceptación tiene consecuencias positivas para la persona, ya que empodera y nos hace más fuertes ante la adversidad, aportándonos una mejora en nuestra salud mental.

Capítulo III. Diseño de la investigación

3.1 Hipótesis

Hipótesis de la investigación

La depresión, soledad, baja autoestima, frustración, dependencia y codependencia son afectaciones que surgen en los adultos mayores de la comunidad de Tlaltepingo como consecuencia del nido vacío de los hijos.

Hipótesis nula

Las repercusiones psicoemocionales no son afectaciones que surgen en los adultos mayores de la comunidad como consecuencia del nido vacío de los hijos.

Hipótesis alternativa

Las repercusiones psicoemocionales son afectaciones que surgen en los adultos mayores como consecuencia del nido vacío que dejan los hijos.

3.2 Descripción de variables

Variable independiente

VI (Nido vacío): La etapa por la que pasan los padres e hijos que no se encuentran dentro de la casa materna, trae consigo una serie de conductas negativas y, en algunos casos, positivas; tienen afectaciones mentales y biológicas que son desencadenantes de sentimientos de soledad en los padres al momento que los hijos parten del nido, así mismo, se enfrentan a un proceso de pérdida dejando como estragos la dependencia, codependencia entre otras

características. No obstante, algunos padres afrontan de manera positiva este fenómeno, teniendo una sana aceptación ante la salida de los hijos y dejando la satisfacción.

Variable dependiente

VD (Repercusiones psicoemocionales): Son efectos emocionales que se reflejan en conductas o enfermedades que pareciera no tener otro origen más que la mente, sin embargo, tienen como consecuencia una serie de respuestas negativas y positivas, dejando en el ser humano las experiencias de sentimientos que vienen acompañadas de cambios y adaptaciones.

3.3 Metodología de la investigación

Se explica a continuación el proceso metodológico del presente estudio tomando en cuenta los principales aspectos que se fundamentan en el enfoque cualitativo. Según Sampieri (2014), “el método cualitativo es naturalista porque estudia los fenómenos y seres vivos en sus contextos o ambientes naturales y en su cotidianidad”(Pag, 9).

El método cualitativo se interesa por analizar y comprender la conducta humana de una manera en la que pueda evaluar y dar a conocer el proceso de interpretación real en el contexto que se dé la investigación.

El tema de la presente investigación es un fenómeno que se presenta en el invierno del ser humano, donde la partida de los hijos se expone como un proceso del ciclo de la vida, mejor conocido como nido vacío; se pretende plasmar las características observadas y

conductas psicoemocionales mediante el método cualitativo, que muestra la examinación, así como la percepción y el registro de los sucesos e indicadores que provienen de la existencia y validez del grupo social donde se investiga.

La meta es profundizar desde una perspectiva más integral cómo los individuos perciben las diferentes experiencias y sucesos que los rodean, tomando en cuenta los diferentes puntos de vista y haciendo énfasis al fenómeno investigado. Así mismo, es importante mencionar que las investigaciones sobre el Síndrome del nido vacío en adultos mayores son muy escasas, a partir de esto se elige utilizar el método cualitativo, fundamentado en la poca exploración del tema.

El paradigma cualitativo permite realizar instrumentos aplicables de acuerdo con el tema expuesto, trabajando en conjunto con los fenómenos y experiencias vividas naturales de la población, además, permite obtener los resultados sin numeración que ayudan a la interpretación de las mismas narraciones de los adultos mayores que se rodean de este fenómeno.

3.4 Descripción del diseño

El presente estudio se lleva a cabo bajo un diseño fenomenológico que tiene como objetivo tener una información más específica tomando en cuenta las importantes características del diseño, con respecto aquellos aspectos que se plasman de acuerdo con el propósito del diseño. En su proceso se debe de reconocer, examinar, describir y entender aquellas experiencias de los seres humanos con respecto al proceso del nido vacío, también conocido como un fenómeno que comparten personas de senectud, de igual manera, menciona aquellos sentimientos que expresan los padres, sin alterar la naturalidad de la investigación.

El diseño fenomenológico se define a partir de las experiencias de los adultos mayores plasmadas en los instrumentos utilizados para la obtención de los resultados, de manera que esta información se explorada y describe las principales repercusiones que tiene la senectud de acuerdo con el proceso del nido vacío.

3.5 Población y muestra

El estudio se realiza en una población que se encuentra en la etapa final de su vida, se considera a los adultos mayores que oscilan en la edad de 65 y 80 años; estos habitantes se ubican en la comunidad de Tlaltepingo, perteneciente al municipio de Lolotla, localizado en la sierra del estado de Hidalgo.

En el estado de Hidalgo habitan 250,715 adultos mayores considerándolos a partir de los 60 años, en el ayuntamiento de Lolotla se encuentran alrededor de 1330 adultos mayores de 60 años en adelante, tomando en cuenta que en la comunidad de Tlaltepingo actualmente residen 59 pobladores de la tercera edad. Sin embargo, de las 211 mil personas mayores de 65 años 123 mil viven en pobreza multidimensional, entendida como la escasez o falta de un bien o medio necesario para la sobrevivencia y el desarrollo de un ser humano. (*Censo Nacional de Población y Vivienda*, 2010)

En términos sociales, las personas con limitaciones económicas viven en condiciones que no les permiten cubrir sus requerimientos básicos.

La comunidad se encuentra en un nivel socioeconómico bajo, la mayoría de los habitantes son agricultores; actualmente se encuentran 59 adultos mayores cuyo ingreso económico viene del *Apoyo del adulto mayor*, brindado por el Gobierno Federal. otro ingreso con el que cuentan es el poco o mucho dinero que los hijos les mandan, la venta de productos que ellos mismos siembran o que han establecido como tiendas. Hay que recalcar que solo algunos ancianos reciben ingresos de sus hijos.

La población con la que se trabaja en esta investigación comprende un 25% de los adultos mayores que habitan en esta comunidad, quedando presentada la muestra por un número de 12 personas, 5 hombres y 7 mujeres que fueron seleccionados por medio de una muestra no probabilística. Según Sampieri, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación donde se tiene como objetivo sustentar el planteamiento del problema y documentar las experiencias de los adultos mayores de acuerdo con los diferentes procesos emocionales que han pasado.

3.6 Técnicas e instrumentos utilizados

Un elemento importante para el estudio realizado es la importancia de instrumentos que ayuden a defender y amparar la investigación y extraer resultados naturales.

Para el investigador, las técnicas e instrumentos son recursos de los que disponen para la obtención de resultados, mismos que sustenta la hipótesis planteada y de esta manera se lograr comprobar de manera factible los objetivos establecidos.

a) Entrevista

Es un diálogo que se establece entre dos personas en el que una de ellas propone una serie de preguntas a la otra a partir de un guión previo. Se realiza con el fin de que el público pueda conocer la información de su persona, de su experiencia o conocimientos. Pueden hacerse preguntas sobre experiencias, opiniones, valores y creencias, emociones, sentimientos, hechos, historias de vida, percepciones, atribuciones, etcétera.

Sampieri (2014) menciona “que la entrevista es una herramienta que tiene como objetivo recabar datos cualitativos para obtener una información más completa”.

La técnica utilizada es la entrevista no estructurada o semiestructurada, la cual se fundamenta en una flexibilidad, por lo tanto, tiene la adaptación para una mejor reestructuración en cuanto a la técnica, así como la mejora de un resultado natural y completo sin alguna alteración. Se obtuvo un acercamiento a esta población con el objetivo de fomentar una confianza que permitiera formar un vínculo para que la extracción de resultados fuera confiable.

La entrevista dirigida a los adultos mayores tiene como objetivo identificar y conocer los principales sentimientos que expresan a partir del nido vacío; la aplicación de la entrevista se da de forma natural, de cara a cara en un lugar abierto y con los cuidados preventivos. La estructura de la entrevista se encuentra en la parte de anexos.

b) Grupos de enfoque

Existe un interés por parte del investigador por cómo los individuos forman un esquema o perspectiva de un problema a través de la interacción. Un método de recolección de datos, cuya popularidad ha crecido, son los grupos de enfoque. Algunos autores los consideran una especie de entrevistas grupales, las cuales consisten en reuniones de grupos pequeños o medianos. Al respecto, Sampieri menciona:

El grupo de enfoque se crea con un grupo donde se exponen las opiniones de los participantes teniendo en cuenta los sentimientos, percepciones y experiencias sobre el tema, por lo tanto, resulta útil para la exploración de los conocimientos de la población. (2014)

Para la realización de un grupo de enfoque se obtuvo el contacto de acuerdo con las diferentes visitas que se realizaron con el propósito de profundizar sobre el tema de investigación, compartiendo las experiencias de cada uno.

El objetivo de las siguientes preguntas es dar a conocer la conceptualización social de los adultos mayores acerca del proceso del nido vacío. Este instrumento se aplicará en un espacio libre, abierto y sanitizado (galera pública), el grupo seleccionado asistirá bajo medidas sanitarias. La estructura de este instrumento se muestra en anexos.

c) Entrevista a expertos

El objetivo de una entrevista a profesionales es recabar información desde el ejercicio profesional, de acuerdo con sus experiencias, poniendo en discusión la problemática del proceso del nido vacío en el adulto mayor.

Se formularon 20 preguntas que indagan sobre la investigación, la entrevista semiestructurada dirigida a expertos del área de la salud es propiamente elaborada desde el objetivo del presente proyecto.

La entrevista se aplicará a dos profesionales de la salud:

- Psicóloga con especialidad en Geriatría
- Médico general

d) Autobiografía

Raffino (2020), define a la autobiografía como un género “narrativo que emprende el recuento de los principales episodios de una vida, haciendo énfasis en situaciones vitales relevantes y definitorios. Se le considera una forma de escritura que existe entre la literatura y la historia”.

Se da a conocer como una narración de la vida quien refiere a sus logros, fracasos y experiencias vividas, hay una frontera entre la literatura y su historia. El objetivo de la autobiografía es recabar a profundidad la información oral de acuerdo a la vivencia que tuvo durante el proceso del nido vacío, tal como se muestra en los resultados obtenidos del Capítulo cuatro.

Capítulo IV. Descripción de resultados

4.1 Vaciado de entrevistas de adultos mayores

Dentro de este apartado encontraremos la recolección de las respuestas obtenidas de acuerdo a las entrevistas aplicadas a los cinco adultos mayores de la comunidad de Tlaltepingo Hgo.

Preguntas	Adulto mayor M.M.G.	Adulto mayor L.G.M.	Adulto mayor H.C.A.	Adulto mayor L.C.V.	Adulto mayor A.B.H.
¿Qué sabe usted acerca del Síndrome del nido vacío?	Cuando los hijos se van.	Pues la salida de los hijos.	Se queda uno sin hijos.	Dejan solos a los papás.	Vuelan los hijos.
¿Considera usted que los sentimientos vividos de una mamá en el abandono de sus hijos son similares a los de un papá?	No siente nada el que va a sentir no.	No, la mamá se lleva todo el peso, las lágrimas, el papá dice: "cada quien su vida".	No, son de corazón duro.	Sí, depende de los padres, pero yo sí lo sentí.	Sí, pero la que más lo sintió fue mi esposa.
¿Cuáles fueron los sentimientos que usted manifestó cuando sus hijos salieron del hogar?	Sentía feo que nadie estaba, les echaba de menos.	Cuando me dejaron lloré al primero que se fue.	Tristeza, llora uno cuando se van.	Desesperación, como que se acaba la vida, un hueco en uno mismo, no quisiera uno que se fueran.	Se siente una tristeza una ausencia a la hora de comer, de cenar porque pues estábamos todos juntos.
¿Considera usted que la partida de sus hijos le ha ocasionado algún cambio emocional?	Tristeza, no se siente uno contento, se siente feo cuando no están, llora uno.	No, se va a fiestas, vamos a ver a nuestros hijos.	Parte sí piensa uno si ya comieron, tristeza ya después se acostumbra uno.	Sí.	No tanto.

¿Qué tipo de consecuencias le ha traído la partida de sus hijos?	No porque estamos bien, vivimos bien.	Ninguna.	Nada.	Enfermedades por preocuparse por ellos.	Las preocupaciones.
Desde que sus hijos abandonaron el hogar, ¿qué tipo de dificultades ha presentado?	No ninguna.	Pues yo siento que ninguna.	Dificultades no.	Hay dificultades porque lo siento uno con el trabajo del campo, antes me ayudaban ahora nada más lo que yo trabajo.	Ninguna, al contrario.
¿Cree usted ser independiente desde la salida de sus hijos?	Sí, porque ya están aparte.	No, me siento apoyada por mis hijos.	Pienso que sí.	No.	Sí.
¿En algún momento consideró usted no dejar partir a sus hijos?	Pues sí, pero ellos ya tomaron su obligación.	Sí, no quisiera que se fueran, pero tiene que agarrar su camino.	Sí, pero hay que buscarle, yo les decía que se quedaran.	Sí, desde un principio no quería que me dejaran, se siente impotencia al no poder hacer nada para que se quedaran.	Sí, con el de en medio yo estaba en el campo cuando él se fue, hasta me vine de trabajar para detenerlo que no se fuera, pero ya se había ido.
Cuándo sus hijos salieron del hogar ¿llegó a pensar que los perdería?	Sí, porque piensa uno que ya no nos van a cuidar.	No nunca pensé porque los voy a ver o ellos vienen.	No, porque ellos mismos se acercan a nosotros.	Sí.	No.
¿Considera usted que la opinión de sus hijos influye en la toma de decisiones?	Sí.	Sí.	No.	Sí.	No.

¿En algún momento ha llegado a manifestar la necesidad de querer vivir con sus hijos?	No, me dicen, pero me fastidio.	No, solo visitarlos, irme unos 15 días con uno, otros 15 días con una hija.	Sí quisiera yo.	No.	No, ellos que vivan su vida con su mujer.
¿Cree usted tener el control sobre su familia y sus hijos?	Sí.	Sí.	Sí.	Sí.	No.
¿Ha llegado a sentir soledad desde la partida de sus hijos?	Sí.	No.	Sí, de la tristeza se desespera uno pensando cuándo van a regresar.	Sí.	No.
¿Qué tipo de sentimientos ha experimentado tras la partida de sus hijos?	Tristeza.	Me siento bien porque tienen su pareja.	Me entristezco.	Desesperación por quedar solito.	Tristeza.
¿Suele sentirse valorado por sus hijos ahora que ya no se encuentran viviendo con usted?	Sí.	Sí, mucho.	Sí.	Sí.	Sí.
¿Ha cambiado la atención que le brindaban sus hijos desde que se fueron del hogar?	No, porque hablo con ellos si no me habla uno me habla otro.	No ha cambiado.	No ha cambiado, solo algunos me hablan una vez por semana, están al tanto de que	No.	Sí.

			no me falte nada.		
¿Considera usted que ha perdido la autoridad desde el momento en que sus hijos abandonaron el hogar?	Sí, ya se mandan ellos.	Sí porque tienen una obligación, ya no es como antes.	No.	No, porque mis nietos también me respetan.	Sí, mientras viven en la casa obedecen, ya después hacen sus cosas.
¿Ha notado a menudo sentirse triste de la salida de sus hijos?	Ya no.	No.	Al inicio sí, pero se tiene uno que convencer.	Sí.	No.
¿Cree usted haber sentido depresión desde la partida de sus hijos?	Cuando se acababan de ir, sí.	No, he salido a visitarlos, no me he encerrado.	No.	Sí.	No.
¿Ha notado realizar actividades que antes no las ejecutaba por la presencia de sus hijos?	No.	Salir ir a fiestas.	No.	Sí, salir a conocer lugares.	Sí, estar más en mi casa.
¿Considera usted que la partida de los hijos le ha traído dificultad para realizar una actividad que antes realizaba con ellos?	No.	Sí, cuando estaban les decía “se va hacer, esto hagan esto”, así, mandados, ahora yo tengo que hacerlo.	No.	No.	Pues a veces.

¿Cree usted sentir molestia a causa de que sus hijos no se encuentran viviendo con usted?	No.	Sí, pero qué cosa le va uno a hacer, se tiene uno que resignar.	No.	Sí.	No.
¿Considera usted tener alguna alegría desde que sus hijos abandonaron el hogar?	Sí, pienso que han ido a buscar la vida.	Sí, mis nietos, cuando vienen a visitarme.	Alegría cuando se van no, ya después uno tiene que hacer su quehacer.	No, al contrario, más preocupaciones.	Sí, porque ya se mantienen solos.
¿Cree usted que su matrimonio enfrente con buena actitud la partida de sus hijos?	Sí.	Sí, decíamos que los queremos mucho, les damos consejos.	Sí.	No nos pusimos tristes.	Sí.
¿Considera usted que el amor en su matrimonio se ha mantenido desde la partida de sus hijos?	Sí.	Después de que nos quedamos solos sí y ahora que ya solo soy yo quisiera que estuviera aquí.	No.	Sí.	Sí.

4.1.1 Integración de resultados de entrevista a los adultos mayores

En la entrevista realizada a cinco adultos mayores (dos de ellos hombres y tres mujeres) se representa con naturalidad las narraciones de cada uno, obteniendo como respuesta aquellos sentimientos, emociones e ideologías que se presentaron en el momento que los hijos partían del hogar y que actualmente conservan, aquellos pensamientos negativos y positivos, deduciendo que aún se mantienen dentro del proceso de esta etapa con características de

codependencia que existe entre padres e hijos en algunos casos; los padres dependen económicamente de los hijos, también se plasma la tristeza derivada de la frustración a causa de que los hijos no se encuentran viviendo con los padres, la atención de los hijos hacia los padres se muestra como una gran red de apoyo para su bienestar emocional, tomándola como apego a sus hijos derivado de la consideración, delicadeza y cuidado que los propios hijos manifiestan.

4.2 Grupo de enfoque

En el grupo de enfoque se apreciará las diferentes respuestas de cada uno de los adultos así mismo como la integración de las mismas respuestas por cada pregunta.

(Aplicado a 5 adultos mayores)

Pregunta	Respuestas	Integración
¿Sabe usted qué es el nido vacío?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salen los hijos de la casa. ➤ Nos dejan. ➤ Así como nosotros dejamos a nuestros padres así pasa con ellos. ➤ Nos quedamos solos. ➤ Pues se van de la casa. 	De acuerdo con la narración natural, derivado de los adultos mayores, ellos mismos atribuyen como significado de nido vacío el acto en que los hijos se van del hogar, sin tomar en cuenta todo lo que engloba este proceso.
Cuándo sus hijos se van del hogar ¿cómo le llama usted a eso?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los hijos son prestados. ➤ La ley de vida. ➤ Tienen que hacer su vida. ➤ Que Jesús los acompañe, tienen que salir. ➤ Nido vacío como dice usted. 	En este aspecto se observa que los adultos mayores tienen claro que la salida de los hijos forma parte del proceso de la vida.
¿Cuál es la relación que tiene usted con sus hijos actualmente?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Me marcan diario. ➤ Están al pendiente de que si me falta algo. ➤ Yo pienso que bien, me vienen a ver o voy. ➤ Sí está mi hija ahorita, cuando no está uno está otro. 	La respuesta a esta pregunta resultó ser totalmente favorable para estas personas de edad avanzada, refieren tener una buena relación con los hijos a pesar de que se encuentran formando otro núcleo familiar.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Me hablan cada que pueden. 	
¿Usted se ha acostumbrado a vivir sin sus hijos?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sí. ➤ No, quisiera que vivieran conmigo, ahorita que está esto de la enfermedad, pues el que está en la ciudad como ahorita no trabaja le digo que se venga, aquí está su casa para que venga con su familia, pero no les gusta el pueblo. ➤ Sí, de todas maneras, vienen a verme o voy. ➤ Pues ahorita está mi hija conmigo desde que se murió mi esposo. ➤ Si. 	Por una parte, exponen haberse acostumbrado poniendo esto como manera de resignación, sin embargo, manifiestan inconformidad como consecuencia de que los hijos no se encuentran viviendo con los mayores.
¿Ha notado algún cambio emocional en usted desde que sus hijos abandonaron el hogar?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se acostumbra uno a estar solo. ➤ Se siente tristeza, pero que se le hace ni modo que no los deje hacer su vida. ➤ A veces me pongo a llorar. ➤ Al principio si lloraba, pero se tenían que ir. ➤ Pues sí porque siempre sí se siente uno solo. 	Para los adultos mayores el cambio emocional implica la tristeza y el acto de llorar al principio, sin embargo, refieren que con el tiempo viene la costumbre y en ocasiones sintiéndose solos.
¿Qué sintió usted cuando sus hijos le dijeron que se iban de la casa por alguna razón?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tristeza. ➤ Ganas de llorar. ➤ Si se siente triste. ➤ Tristeza como dicen. ➤ Tristeza. 	Los principales efectos que recalcan las personas de edad avanzada es la emoción de tristeza, derivando el sentimiento de abandono y de esta manera provocando el llanto.
¿Cómo se ha sentido desde que sus hijos abandonaron el hogar?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mejor, bien porque ya van a trabajar ya se van a mantener. ➤ Ya me resigné me acostumbré que tienen su familia. ➤ Ya estoy sola. ➤ Ellos ya hicieron su vida. ➤ Como dice ya se acostumbra uno. 	Los ancianos exponen sentirse bien con una sensación de satisfacción derivando la tranquilidad y calma en cuanto a la cuestión económica, no obstante, se puede apreciar una barrera de resignación que trae consigo la costumbre, asimismo se menciona la sensación de soledad.
¿Sintió usted que perdía a sus hijos cuando se	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No. ➤ En un principio sí. 	Las personas de edad avanzada relatan que en algún momento tuvieron pensamientos negativos,

fueron del hogar?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No porque tenían que regresar de visita. ➤ Sí, piensa uno que no van a regresar. ➤ Sí, se pone uno a pensar que no nos van a cuidar. 	como resultado del miedo al abandono por parte de los hijos por otra parte, narran no haber sentido que perdían a sus hijos cuando estos salieron del hogar.
¿Ha tenido problemas desde que sus hijos salieron de su casa?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No. ➤ Yo siento que no. ➤ No. ➤ No, ellos ya están en su casa y yo en la mía. ➤ No, problemas no, sí se preocupa uno por ellos como estarán. 	Los ancianos manifiestan que en ningún momento han tenido problemas, por el contrario, relatan sentir preocupación al saber cómo se encuentran.
¿Qué piensa usted desde que se fueron sus hijos del hogar?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se hace uno a la idea de que los hijos tienen que ser independientes, no toda la vida van a estar con uno. ➤ Dejarlos ir, que vuelen, que hagan su vida. ➤ Se siente tristeza porque sí se pone uno a llorar a escondidas de mi esposo, pero pues tengo que hacer mis cosas. ➤ Se siente la ausencia. ➤ Al principio se siente mal, pero se tiene que entender que son prestados los hijos. 	Los principales pensamientos que se aprecian derivado de la salida de los hijos en su mayoría suelen ser positivos ante el panorama de ver con realidad el proceso del ser humano de nacer crecer y reproducirse, mientras que en su minoría aún se tiene el pensamiento negativo que tiene como estímulo las emociones y sentimientos de tristeza, soledad, ausencia y llanto.

4.2.1 Conclusión sobre el grupo de enfoque

En el análisis de los resultados que se plasmaron de acuerdo a lo que relatan las personas de edad avanzada, por una parte exponen tener conocimiento sobre las reacciones como por ejemplo los sentimientos y emociones como la tristeza, abandono, llanto y soledad que son estimuladas tanto por las ideologías como por el acto de la partida de los hijos, dando paso a encontrarse en este proceso de nido vacío, por otra parte, manifiestan tener racionalidad, lo cual ayuda a estos adultos mayores a no sumergirse en un problema mental grave como la depresión, así mismo, los hijos han mantenido una buena relación, lo cual es muy favorable

para estas personas que se encuentran en la senectud, pues es importante que los mismos hijos les presten la atención necesaria durante esta etapa.

4.3 Autobiografía realizada a un adulto mayor

En este punto se plasma la narración natural de un adulto mayor en específico sobre su autobiografía.

Datos de identificación.

Nombre: M.M.G Edad: 79 Sexo: Femenino Estado civil: Casada

Mi nombre es M.M.G. nací en Tlanchinol, pero me crie aquí en tlaltepingo con mi mama y mi papá ellos en aquel tiempo hacían comales de ese de barro grandotes así me crie de chiquita, no había escuela ni que me mandaran a la escuela, los que estudiaron tenían que ir a ixtlahuaco, cuando salían los comales los teníamos que ir a vender a ixtlahuaco, no había carros nos teníamos que ir cargando atrás en la espalda hay íbamos con nuestros comales en la espalda cuando llovía me resbalaba y se rompían, todo el tiradero cual vender, después me case con este pero no cualquiera le aguanta, primero mucho amor, se fue arrodillar a mi casa para que me casara con el ya después pura fregada se pasaba todos los días tomando de borracho en la cantina yo tenía mis dos gemelos chiquitos y el diario tirado tarde mañana, me correteaba de noche con palos me corría de la casa me iba con otra señora y él me iba a apeñasear con piedras, por eso le digo fuera otra mujer ya lo hubiera dejado quien aguanta así, antes cuando estaban como estos calores que pasa el no recordaba durmiendo entre el día madamas recordaba en la cantina pedía otra fiada no con dinero y se hacía larga su cuenta ya cuando pasaba tiempo lo demandaban pero nunca pagaba nada que, él no trabajaba yo era la

que tenía que trabajaba escardaba sembraba milpa, la lechuga el epazote, el chile toda las cosas de comida aunque frijoles con chile nunca hizo falta el picante y con la Prospera que daban antes así saque adelante a mis hijos nunca le tuve asco al güin garo, ya después que estaban chamacos ellos ayudaban a trabajar, ya después se fueron, sentía yo feo estábamos unidos ya después no, vuelan los pajaritos, pero el nido hay se queda, pero después el pájaro grande ya no puede andar ya no devisa, los hijos son prestados hombre o mujer tiene que agarrar su obligación, el primer hijo que se fue si chillaba yo y chillaba y chillaba pero ya se acostumbra uno después y como era el mayor el que le ayudaba a trabajar, después salió a trabajar la otra de ella no lo sentí tanto porque iba y venía iba y venía y tenía a los otros aquí pues no tanto se extrañaba ya cuando mi muchacha me dijo que se iba a juntar con un señor yo le dije que viniera a la casa que no la fuera a engañar. ya después se fue el otro y se fue a Pachuca después lo siguieron los otros y madamas me quede con una hija, haya consiguieron trabajo los otros y se aconchabaron todos juntos ahí no me sentía tan sola ni me preocupaba por la comida porque la más chica se quedaba en la casa, lavaba hacía la comida, ya este hombre cuando vio que mis hijos se fueron ya se puso a trabajar no estuvo con ellos, una comadre tenía una milpa bien bonita y solita dios sabe porque hace las cosas tenía un mazorquero y nunca se le dio así cuando estaban sus hijos, este hombre ya trabajaba y yo me iba con él ayudarle ya regresábamos tranquilos en la tarde como se quedaba mi estela ella hacía la comida llegando comíamos, ya después cuando dijo que ya se casaba chillaba y chillaba yo no me pude reponer en un año ella era mi cocinera no me podía olvidar de ella cuando me iba a sentar a comer más chillaba y chillaba me acordaba de ella, como digo los hijos son prestados ya a la voluntad de diosito se cuidan ora ya no siento mucho, siempre a veces se siente que esta uno solo y eso que me vienen a ver si esta uno bien, quisiera uno que estuvieran aquí viviendo con uno, pero que cosa ya no se puede ya agarraron su obligación

ya tienen su familia, los hijos son como abejas que cría uno traen la miel ya después se van y se acostumbra uno, si se siente feo que ya no es como antes todos en la casa, cada quien su casa por halla en la ciudad y uno aquí.

4.3.1 Resultado de la autobiografía:

El resultado obtenido a partir de la autobiografía aplicada a una persona de edad avanzada durante el proceso de nido vacío, arroja y manifiesta encontrarse aún dentro del proceso, tomando en cuenta varios contextos a los que se enfrentó como madre, recalcando la importancia que tiene el contexto o lo vivido para que sea un estimulante durante el camino del nido vacío.

4.4 Entrevista realizada a expertos

En las dos entrevistas realizadas a profesionales se muestra las respuestas obtenidas plasmándolas en las siguientes tablas que se muestran.

Nombre	Dra. Dulce María Meneses Castañeda	Dra. Rebeca Ortega Reyes.
Profesión	Médico	Médico Geriatra
Años laborando	21 años	23 años
¿Qué es el adulto mayor?	Persona que tiene más de 60 años y se refiere a la etapa que suma todas las experiencias de la vida y pasa por la mayoría de las metas familiares, profesionales y sociales.	Toda persona de entre 60-74 años.

¿Qué es el nido vacío?	Sensación general de soledad que los padres o tutores pueden sentir cuando algún hijo abandona el hogar, más común en mujeres.	Es un síndrome, un fenómeno en el que los padres experimentan algunos sentimientos como tristeza cuando los hijos se van de casa.
¿Cómo toman los adultos mayores la salida de los hijos?	Con preocupación, soledad y abandono, ya que a partir de esa fecha son responsables al 100% de sí mismos.	No hay un estándar en el comportamiento de los padres y también depende del motivo de la salida de los hijos, son reacciones adversas.
¿El síndrome del nido vacío puede experimentarse en ambos miembros de la pareja?	Sí, aunque es más común en la mujer, tradicionalmente el papel de la mujer en la familia ha estado vinculado al cuidado de los hijos, por este motivo es esperable que la soledad de los hijos afecte más a la mujer.	Sí.
¿Qué sentimientos expresan los padres durante el proceso?	Estrés, tristeza, en algunos casos depresión y pueden iniciar con datos clínicos de enfermedades degenerativas.	Tristeza, abandono, soledad, incertidumbre.
¿De qué manera el papá experimenta el desarrollo del nido vacío?	Algunos padres experimentan un profundo sentimiento de soledad y muchos otros sienten pérdida de propósito de la vida.	Depende, considerando la causa de la salida, habrá quienes experimenten soledad o tristeza, y otros lo ven como tener tiempo para uno mismo o con la pareja.
¿La salida de los hijos es considerada como una pérdida para los padres?	Sí, ya que experimentan sensaciones de vacío, tristeza, quejas somáticas, nostalgia.	Considero que no.

<p>¿Qué rol juega el núcleo familiar durante el nido vacío?</p>	<p>La pareja tiene una oportunidad para reencontrarse, además la familia completa cambiará su dinámica e interacciones, pues el hogar se convierte en el punto de reunión y el espacio para la convivencia y el fortalecimiento entre padres e hijos, hermanos, abuelos y familia extra.</p>	<p>Considero prudente realizar un reajuste y cambio, primero aceptar con responsabilidad la salida de nuestros hijos.</p>
<p>¿Cómo influye el matriarcado en los hijos que se van de casa?</p>	<p>Muchas veces se pierde el interés para la pareja por las preocupaciones de los hijos, se convierte más posesivos y exigentes en cuanto al tener noticia de los hijos constantemente, en ocasiones queremos tenerlos bajo nuestra protección exagerada.</p>	
<p>¿El nido vacío puede conducir al quiebre de pareja?</p>	<p>Cuestionan su relación matrimonial y si pueden continuar juntos sin los hijos, si los hijos dependen emocionalmente de los padres, se refuerza el proceso de independencia, arreglan conflictos y se las ingenian para permitir que los hijos tengan su propio espacio.</p>	<p>Considero que sí, pero al final depende de la conciencia de los padres y de su estado emocional.</p>
<p>¿Qué necesidades e intereses del adulto mayor se encuentran en esta etapa?</p>	<p>Encaminar a los hijos hacia la autonomía e independencia adulta, lograr que los hijos se separen de la familia y al mismo tiempo sigan involucrados en ella.</p>	<p>Depende del nivel de conciencia, hay padres que, con escuchar la voz del hijo, están tranquilos, otros ocupan verlos.</p>

Desde su experiencia, ¿qué problemas emocionales presenta el adulto mayor durante el nido vacío?	Angustia, depresión, aumento de enfermedades crónico-degenerativas, abandono.	Depresión, trastornos del sueño.
¿Qué factores influyen para que los papás se conviertan en tóxicos durante el proceso?	No aceptando la salida de los hijos, dejar de apoyarlos tanto económicamente como emocionalmente.	Sus estados emocionales, el estilo de vida.
¿Qué consecuencias psicológicas tiene el nido vacío?	Tristeza, depresión, soledad.	Depresión, síndrome de abandono, tristeza.
¿Los adultos mayores aceptan relativamente bien la salida de los hijos?	No, ya que consideran que a determinada edad deben ser independientes y aportar ayuda económica a los padres.	Considero que sí.
¿Durante este proceso los papás consideran metas personales?	Sí, esperando la cooperación personal de cada uno de ellos y mejorar la relación de la pareja.	No siempre.
¿La pareja se pone en el centro de la escena cuando los hijos abandonaron el hogar?	Sí.	Ocasional sí.
¿La salida de los hijos es considerada como pérdida afectiva para los papás?	En muchas ocasiones sí, ya que los padres piensan que los hijos deberían estar con ellos durante toda su vida, se sienten abandonados sin señales de hijos hacia los padres.	Sí.
¿Es considerada la maternidad como tarea finalizada desde la salida de los hijos?	No, al contrario, es mucha la responsabilidad de los padres al saber que los hijos dejan su hogar por continuar su superación y es muy preocupante no verlos y no saber de ellos por algún tiempo.	No.

<p>¿Se toma en cuenta como evolución personal y nuevas responsabilidades el proceso del nido vacío?</p>	<p>Se inicia a disfrutar del espacio, tiempo, actividades, recursos económicos etc., que antes tuvieron que compartir con sus hijos. Es el momento de dar un giro a la vivienda, la casa antes organizada en función de la presencia y necesidades de los hijos ahora es solo para ellos, por lo que se puede arreglar más acorde con la propia vida actual.</p>	
---	--	--

4.4.1. Integración general de expertos:

En la recopilación y análisis derivados de los resultados proporcionados por las dos entrevistas dirigidas a profesionistas en el área de la salud (médico/geriatra), se encontró con una información incompleta acerca del *síndrome del nido vacío* en adultos mayores, sin embargo, se tiene conocimiento a grandes rasgos sobre qué son las características más comunes durante el proceso en este periodo; se hace mención a las principales emociones y sentimientos que puede manifestar el adulto mayor, dependiendo del contexto o estilo de vida que se encuentre la familia.

4.5 Triangulación de datos

La persona de edad avanzada pasa por una gran variedad de alteraciones que son trascendentales, obteniendo como respuesta los diferentes ideales de acuerdo a los contextos por los que haya avanzado durante su vida (Fuentes y Flores, 2016).

Una vez expuestos los resultados de los diferentes instrumentos de aplicación a esta población, se aprecia y se acepta la hipótesis de investigación, donde se menciona que la

depresión, la soledad, baja autoestima, frustración, dependencia y codependencia son afectaciones que surgen en los adultos mayores de la comunidad de Tlaltepingo, como consecuencia del nido vacío de los hijos.

En el instante que los hijos abandonan el hogar, los padres (en este caso las personas de edad avanzada) sufren cambios, mismos que se representan por los sentimientos, emociones e ideologías que se caracterizan por la tristeza, miedo, frustración o sentimiento de pérdida, de manera que desencadenan el llanto, la soledad y el vacío. Algunas de estas alteraciones se mantienen durante un tiempo debido a que la persona aún se encuentra dentro del proceso, de igual manera, llama la atención la gran variedad de ideologías que mantienen los adultos mayores después de cierto tiempo de la partida de los hijos, estas ideas aún arraigadas que vienen de generación en generación. Las personas que se encuentran en esta etapa de la vejez son más sensibles, por lo tanto, la dependencia de padres a hijos resulta ser un poco normal. De la misma manera, la codependencia es un factor favorable ya que la atención brindada a los padres es importante para que las personas mayores lleven una vida más plena.

Las personas de edad avanzada exponen pensamientos tanto positivos como negativos al instante en que los hijos abandonaron el hogar. Los pensamientos paralelos dieron lugar a una situación equilibrada; como los padres aceptaron que los hijos tenían que vivir y formar su propio núcleo familiar. Actualmente se presentan pensamientos negativos con menor frecuencia, estos han ido desapareciendo con el paso del tiempo y gracias a la atención que los hijos les brindan a los padres.

Es fundamental tomar en cuenta, como parte esencial del proceso del nido vacío, el contexto en el que se da o en el que los hijos parten del hogar, de igual manera explorar el ambiente negativo o positivo al momento de que los hijos partan del hogar.

La relación entre padres e hijos se encuentra muy cercana, aun cuando ellos están establecidos viviendo en otras ciudades, se relatan las continuas visitas que se hacen mutuamente, por lo tanto, este punto es muy importante y propicio, ya que al llegar a esta etapa se manifiesta un sentimiento de soledad, por eso es necesaria la red de apoyo y más si la comprensión y cuidado vienen por parte de los hijos, siendo satisfactorio para los padres.

El contexto en el que se llega a manifestar la salida de los hijos trae consigo varias desencadenantes que, en parte, son favorables para el proceso, es importante mencionar que se debe brindar mayor conocimiento acerca del tema tanto a las familias que se encuentran en este proceso como a los profesionistas que se encuentran en las poblaciones rurales para que se les brinde una mejor orientación a los adultos mayores que se encuentren en este contexto.

Capítulo V. Discusiones y sugerencias

5.1 Propuesta preventiva

Una actitud positiva ante el hueco que dejan los hijos

Objetivo

Desarrollar una estrategia preventiva dando prioridad a mantener un estado emocional sano en los adultos mayores durante el proceso del nido vacío, al mismo tiempo que la persona de edad avanzada se encuentre con una buena calidad de vida.

5.1.1 Para los adultos mayores

Es importante recalcar que, en este estudio, realizado a 5 adultos mayores, aún se encuentran dentro del proceso del nido vacío, sin embargo, se tiene en cuenta que los mayores tienen un pensamiento un tanto racional y consciente ante la partida de los hijos.

- Se recomienda a las personas de edad avanzada eliminar actitudes y pensamientos negativos que conllevan a un resultado negativo, por el contrario, se les invita a pensar en el tiempo y las energías que puedan tener para dedicar a su matrimonio o a sus propios intereses, incluso a su familia o nietos.
- Se plantea la necesidad de expresar lo que sienten, fomentando amistades con las que se sientan cómodos y logren desahogarse de sus preocupaciones.
- Aprovechar el tiempo que ha quedado libre para la ocupación e inversión de la propia persona, realizar actividades como salir a caminar, asistir a la iglesia, integrarse en reuniones, acudir a fiestas o dedicar tiempo a alguna acción en particular que le resulte agradable.

- Se les plantea como punto clave la resiliencia para lograr adaptarse a los nuevos cambios desde la salida de los hijos, así mismo, la pronta superación de obstáculos ante esta situación con la finalidad de hacer de la resiliencia la mejor arma o recurso para poder obtener una mejor condición de vida tanto emocional, mental y física, dando como resultado una familia saludable y feliz.
- Se sugiere la intención de recobrar el tiempo de pareja si aún se tiene, después de años establecidos en el rol de padres llega el momento de estar nuevamente juntos, es recomendable reaparecer el tiempo de noviazgo que se tuvo en el pasado, de manera que se obtenga una comunicación y revivir el amor si es que aún se tienen, con la finalidad de reconquistarse el uno al otro, tratando de hacer y recordar lo que más les gustaba y que dejaron de realizar por la presencia de los hijos.
- Es necesario que las personas de edad avanzada sean empáticas con sus hijos, tomando en cuenta que ellos, de igual manera, dieron el paso de abandonar la casa materna en el instante en que se casaron o salieron de la misma para trabajar, con la finalidad de aceptar el proceso.
- Una parte importante como padres es dejar que sus hijos tomen sus propias decisiones y darles su privacidad; deben tener la capacidad de comprender que, como adultos, requieren su propio espacio y se encuentran formando otro núcleo familiar, incluyendo la autosuficiencia y madurez para cualquier tipo de situación que se les presente.

- Es fundamental que las personas de edad avanzada busquen apoyo con un especialista (psicólogo o geriatra), con la intención de comprender y sobrellevar el proceso de asimilar la salida de los hijos.

5.1.2 La familia (hijos)

El hallazgo importante dentro de la familia surge a partir de las constantes visitas que realizan los hijos, o bien los padres que viajan para pasar unos días con ellos, se expone la atención económica y que ayuda a la persona de edad avanzada a que no se sienta sola.

- Se plantea la necesidad de tener tiempo de calidad con los padres, realizando diferentes actividades en las que se les involucre como algunos juegos de mesa, platicar con ellos sobre historias pasadas, cuentos o anécdotas y, sobre todo, escucharlos con mucho interés, de esta manera se logra generar alegría que resulte grata para los adultos mayores.
- La comunicación entre hijos y padres de ser más real y con una escucha auténtica, de manera que los hijos puedan preguntar la opinión que tiene la persona de edad avanzada antes de que ellos como hijos tomen una decisión ante cualquier situación que se vea involucrada la familia, de manera que la comunicación se mantenga en las reuniones de la misma involucrada.
- Se sugiere mantener cerca a los mayores y nietos de manera que estos creen un vínculo, el cual ayudará a las personas de edad avanzada a no sentir tanto el vacío por la salida de los hijos con la meta de crear una red de apoyo.

- Es importante mencionar la responsabilidad como hijos que han adquirido al instante de abandonar el hogar, se debe tener en cuenta la importancia de la autonomía y resolver problemas de su nuevo núcleo sin la necesidad de recurrir a la solución por parte de los adultos mayores.
- Una parte fundamental por parte de los hijos se trata de realizar preguntas a los padres al momento de tomar la decisión, quién de todos los hijos cuidará de las personas de edad avanzada e incluso preguntarles si ellos se sentirían cómodos viviendo con alguno de ellos, en algunos casos los adultos mayores requieren su propio espacio y eligen quedarse en su casa.
- Se debe de tomar en cuenta la sabiduría de las personas de edad avanzada, estas han vivido y adquirido conocimientos con base a experiencias presentadas en diferentes contextos que resultan similares a los de los hijos, en algunos casos los patrones repetitivos, por lo cual, es importante escuchar las palabras de la senectud, las opiniones de estos nos brindarán un panorama en el que no se han visualizado como hijos.

5.1.3 Profesionales (médico/geriatra)

Cabe destacar que las personas de la tercera edad deben de ser atendidos con más calidez y comprensión, dando paso a tener un trato más digno para la salud mental con la habilidad de ser empáticos.

- Se les invita a buscar información en talleres, revistas o algún otro documento acerca del nido vacío y sus principales repercusiones en los involucrados, con la finalidad

de encontrarse en la disponibilidad de ayudar tanto a los hijos como padres que se encuentren asistiendo a los centros de salud, en caso de que alguno de ellos solicite apoyo y los puedan orientar de una manera adecuada.

- Realizar campañas para la promoción de una salud mental y emocional, estas campañas pueden tratarse de talleres en los que se sientan en confianza las personas de la tercera edad con la realización de actividades, como el ejercicio, dinámicas o concursos, sin dejar de lado el cuidado y la enseñanza de la salud física/biológica de las personas de edad avanzada.
- Se les recomienda a los médicos proponer y gestionar un profesional especialista (dedicado a la población de adultos mayores) con la finalidad de brindar una atención completa desde lo físico, biológico y mental, tomando en cuenta mejorar la calidad de vida de las personas de edad avanzada igualmente se les sugiere ser empáticos y resilientes con las mismas.
- Como parte fundamental para el trato hacia los adultos mayores, debe ser con total respeto, no debemos olvidar que en algún momento de la vida nosotros como personas nos encontraremos en esa etapa, es importante brindar el trato que merecen así mismo como nosotros como personas queremos que nos ofrezcan.
- Otro punto primordial, como profesionales del área de la salud (médico/geriatra) que deben de tener en cuenta, es el constante aprendizaje y actualización sobre los temas y la orientación pertinente que va surgiendo día a día en las investigaciones, en cuanto a las personas de edad avanzada.

- Los profesionales del área no deben de olvidar que en esta población se adquiere nuevos conocimientos al instante de tener contacto con las personas de edad avanzada, debido a que las enseñanzas por parte de los profesionales pueden ser solo teóricas y al momento de aplicarlas en el campo pueden salir nuevos temas a investigar que beneficien la senectud.

5.1.4 A la sociedad

Los ideales que exponen las personas mayores se han adquirido por la misma sociedad, dando lugar a frases como “es la ley de vida”, “los hijos son prestados” entre otros, asimismo, se tienen ideas negativas inculcadas por la misma sociedad.

- Se propone a la sociedad ser más empática con los adultos mayores, puesto que trae consigo un gran impacto positivo tener la capacidad de poder compartir e interactuar con ellos, mismos que requieren sentirse cómodos a la hora de ser tratadas por terceros, sin la necesidad de poseer un vínculo familiar que genere una sensación de cercanía.
- Es importante mencionar que, el proceso de nido vacío durante esta etapa de la vejez toma diferentes formas dependiendo del contexto en el que se encuentre cada persona, por esta razón, la sociedad debe tener claro que cada ser humano reacciona de diferente manera y que no se presentará el mismo tipo de sufrimiento con todas las personas de esta edad, así mismo, se da pie a no generalizar alguna situación con otra.
- Se invita a la sociedad a no estigmatizar o etiquetar a los adultos mayores durante el proceso del nido vacío como personas abandonadas por sus hijos.

- La edad de oro debe ser tomada en cuenta como la población importante y valorable para el planeta, puesto que los ancianos han vivido historias y acontecimientos importantes, tanto de la familia como del mundo.
- Es fundamental utilizar las palabras adecuadas para referirse a un adulto mayor, puesto que palabras como viejos, rucos, vejetes, personas inservibles, etc., son connotaciones negativas y tienen un gran impacto negativo. Ante ello se sugiere utilizar términos como adultos mayores, senectud, edad de oro o el invierno de la vida.
- Como sociedad se debe de tener el interés a actualizar a los adultos mayores en cuanto a tecnología, tomando en cuenta que, como personas, también tienen la habilidad de entrar en este mundo con la finalidad de estar más informado de lo que sucede con el mundo, así mismo, tener una comunicación más cercana con la familia mediante videollamadas.
- Se sugiere no minimizar a las personas de edad avanzada puesto que ellas son seres humanos que aún cuentan con las ganas de participar en diferentes aspectos como la iglesia, fiestas o concursos.

5.1.5 A los psicólogos

La principal prioridad de la presente investigación se inclina al estado emocional dentro del proceso del nido vacío, dando lugar a utilizar las herramientas psicológicas con esta población, es por eso que el psicólogo desempeña un papel muy importante y que camina de la mano con la principal profesión que estudia a gran profundidad los aspectos preventivos, clínicos, terapéuticos y sociales de los adultos mayores.

- Se les plantea la posibilidad de realizar una especialidad, posgrado, maestría o taller que implique los conocimientos dirigidos a la población de adultos mayores, como la gerontología o geriatría, con la meta de tener un buen tratamiento terapéutico, así mismo, tener calidad de apoyo a la persona de edad avanzada. Además, tomar en cuenta que el beneficio no solo será para la senectud sino para adquirir enormes conocimientos y ampliar panoramas al momento de brindar el apoyo necesario.
- Es recomendable y esencial que el psicólogo trabaje en equipo conjunto con el geriatra o gerontólogo con la finalidad de tener resultados con eficiencia y eficacia en cuanto a los tratamientos terapéuticos de las personas de edad avanzada.
- Se les sugiere a los psicólogos gestionar y crear asociaciones o fundaciones enfocadas a la población de la tercera edad con la finalidad de brindar atención en cuanto al estado emocional de estas personas, así mismo fomentar la convivencia entre esta población.
- Se plantea la idea de fomentar programas o talleres enfocados en el proceso del nido vacío en esta etapa de la vejez, con la meta de hacer más llevadero este proceso.
- Es importante que el psicólogo se encuentre enfocado en el sistema familiar, puesto que las técnicas aprendidas y aplicadas de este enfoque darán un mejor resultado en cuanto a tratar con la familia y los padres para que estos tengan un buen desempeño durante la salida de los hijos del hogar.
- Se les invita a fomentar el crecimiento como personas tanto a los hijos como a los adultos mayores con el objetivo de que los ancianos adquieran un nivel más alto de conocimientos en base al reconocimiento de sus sentimientos, con el motivo de que

el adulto mayor reconozca cómo se siente y cómo pretende sentirse después de que los hijos han dejado el hogar, así mismo, los hijos puedan dar el apoyo y brindarles afecto a los padres de manera asertiva.

- Se les sugiere promover cómo se vive la vejez en la actualidad, puesto que en tiempos anteriores las personas de edad avanzada se quedaban en casa solos y abandonados. La vida después de la maternidad o paternidad sigue, durante esta etapa pueden estudiar, pueden salir e instruirse en alguna otra actividad, lo que representa una situación de oportunidad para las personas de edad avanzada.

ANEXOS

Anexo 1



CENTRO UNIVERSITARIO
VASCO DE QUIROGA DE HUEJUTLA
(CUVAQH)



Formato de entrevista para adultos mayores.

I.-Datos generales

Nombre: _____

Sexo: _____ Edad: _____ Lugar de nacimiento: _____

Estado civil:

a) Casado b) Viudo c) Unión libre

Fuentes de ingreso:

a) Trabajo (jornalero) b) Apoyo federal c) Apoyo familiar

Con quien vive actualmente: _____

Número de hijos: _____

Nombre	Sexo	Edad	Ocupación	Lugar donde radican

II.-Preguntas

- 1-¿Qué sabe usted acerca del síndrome del nido vacío?
- 2-¿Considera usted que los sentimientos vividos de una mamá en el abandono de sus hijos son similares a los de un papá?
- 3-¿Cuáles fueron los sentimientos que usted manifestó cuando sus hijos salieron del hogar?
- 4-¿Considera usted que la partida de sus hijos le ha ocasionado algún cambio emocional?
- 5-¿Qué tipo de consecuencias le ha traído la partida de sus hijos?
- 6-¿Desde que sus hijos abandonaron el hogar que tipo de dificultades ha presentado?
- 7-¿Cree usted ser independiente desde la salida de sus hijos?
- 8-¿En algún momento consideró usted no dejar partir a sus hijos?
- 9-¿Cuándo sus hijos salieron del hogar llegó a pensar que los perdería?
- 10-¿Considera usted que la opinión de sus hijos influye en la toma de decisiones?
- 11-¿En algún momento ha llegado a manifestar la necesidad de querer vivir con sus hijos?
- 12-¿Cree usted tener el control sobre su familia y sus hijos?
- 13-¿Ha llegado a sentir soledad desde la partida de sus hijos?
- 14-¿Qué tipo de sentimientos ha experimentado tras la partida de sus hijos?

15-¿Suele sentirse valorado por sus hijos ahora que ya no se encuentran viviendo con usted?

16-¿Ha cambiado la atención que le brindaban sus hijos desde que se fueron del hogar?

17-¿Considera usted que ha perdido la autoridad desde el momento en que sus hijos abandonaron el hogar?

18-¿Ha notado a menudo sentirse triste de la salida de sus hijos?

19-¿Cree usted haber sentido depresión desde la partida de sus hijos?

20-¿Ha notado realizar actividades que antes no las ejecutaba por la presencia de sus hijos?

21-¿Considera usted que la partida de los hijos le ha traído dificultad para realizar una actividad que antes realizaba con ellos?

22-¿Cree usted sentir molestia a causa de que sus hijos no se encuentran viviendo con usted?

23-¿Considera usted tener alguna alegría desde que sus hijos abandonaron el hogar?

24-¿Cree usted que su matrimonio enfrentó con buena actitud la partida de sus hijos?

25-¿Considera usted que el amor en su matrimonio se ha mantenido desde la partida de sus hijos?

Anexo 2



CENTRO UNIVERSITARIO
VASCO DE QUIROGA DE HUEJUTLA
(CUVAQH)



Entrevista dirigida a expertos.

Nombre: _____ Profesión: _____

Puesto: _____

Tiempo que lleva laborando: _____

- 1-¿Qué es el adulto mayor?
- 2-¿Qué es el nido vacío?
- 3-¿Cómo toman los adultos mayores la salida de los hijos?
- 4-¿El síndrome del nido vacío puede experimentarse en ambos miembros de la pareja?
- 5-¿Qué sentimientos expresan los padres durante el proceso?
- 6-¿De qué manera el papa experimenta el desarrollo del nido vacío?
- 7-¿La salida de los hijos es considerada como una pérdida para los padres?
- 8-¿Qué rol juega el núcleo familiar durante el nido vacío?
- 9-¿Cómo influye el matriarcado en los hijos que se van de casa?
- 10-¿El nido vacío puede conducir al quiebre de pareja?
- 11-¿Qué necesidades e intereses del adulto mayor se encuentran en esta etapa?
- 12-¿Desde su experiencia qué problemas emocionales presenta el adulto mayor durante el nido vacío?
- 13-¿Qué factores influyen para que los papás se conviertan en tóxicos durante el proceso?
- 14-¿Qué consecuencias psicológicas tiene el nido vacío?
- 15-¿Los adultos mayores aceptan relativamente bien la salida de los hijos?
- 16-¿Durante este proceso los papás consideran metas personales?
- 17-¿La pareja se pone en el centro de la escena cuando los hijos abandonaron el hogar?

18-¿La salida de los hijos es considerada como pérdida afectiva para los papas?

19-¿Es considerada la maternidad como tarea finalizada desde la salida de los hijos?

20-¿ Se toma en cuenta como evolución personal y nuevas responsabilidades el proceso del nido vacío?

Anexo 3**Grupo de enfoque****Nido vacío**

- 1- ¿Sabe usted que es el nido vacío?
- 2- ¿Cuándo sus hijos se van del hogar como le llama usted a eso?
- 3- ¿Cuál es la relación que tiene usted con sus hijos actualmente?
- 4- ¿Usted se ha acostumbrado a vivir sin sus hijos?
- 5- ¿Ha notado algún cambio emocional en usted desde que sus hijos abandonaron el hogar?

Repercusiones psicoemocionales

- 1- ¿Qué sintió usted cuando sus hijos le dijeron que se iban de la casa por alguna razón?
- 2- ¿Cómo se ha sentido desde que sus hijos abandonaron el hogar?
- 3- ¿Sintió usted que perdía a sus hijos cuando se fueron del hogar?
- 4- ¿Ha tenido problemas desde que sus hijos salieron de su casa?
- 5- ¿Qué piensa usted desde que se fueron sus hijos del hogar?

Glosario

Abandono social: Se define como la falta de atención y cuidado de los familiares y de la sociedad cuyas repercusiones afectan en gran medida los aspectos biológico, psicológico y emocional de las personas en edad avanzada.

Aceptación: Hace referencia a la acción y efecto de aceptar. Este verbo, a su vez, está relacionado con aprobar, dar por bueno o recibir algo de forma voluntaria y sin oposición.

Adulto mayor: Es un término reciente que se les da a las personas que tienen más de 65 años, también estas personas pueden ser llamadas personas de la tercera edad.

Afecto: Es un sentimiento que se le puede dar a cualquier tipo de ser vivo, objetos, etc. Esto se da cuando una persona se relaciona con dicha cosa.

Aislamiento: Definido desde el psicoanálisis, es un mecanismo de defensa, frecuente en la neurosis obsesiva, consistente en aislar un pensamiento o comportamiento eliminando sus conexiones con otros pensamientos.

Apego: Es la relación afectiva más íntima, profunda e importante que establecemos los seres humanos.

Autoestima: Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia nosotros mismos.

Autonomía: Facultad o poder de una entidad territorial, integrada en otra superior, para gobernarse de acuerdo con sus propias leyes y organismos.

Autosuficiencia: Hace referencia al acto mediante el cual una persona, una comunidad, una sociedad puede abastecerse por sí mismo/a para satisfacer sus necesidades básicas y más importantes.

Ciclo de vida: Es el proceso vital de un organismo desde su nacimiento hasta su muerte.

Climaterio: Es el período de transición en la vida de la mujer, entre la etapa reproductiva a la no reproductiva.

Codependencia: Es un trastorno psicológico en el cual alguien manifiesta una excesiva, y a menudo inapropiada, preocupación por los problemas de otra persona o de un colectivo.

Dependencia: Es un estado permanente en que se encuentran las personas, que, por diversas razones de edad, enfermedad, discapacidad, entre otras, que requiere la atención de una u otras personas o ayuda para realizar las actividades básicas de la vida diaria.

Depresión: Es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades.

Desapego: Falta de afecto o interés por una persona o una cosa.

Duelo: Es el proceso psicológico al que nos enfrentamos tras las pérdidas, algo que todos viviremos a lo largo de la vida.

Emancipación: Se refiere a toda aquella acción que permite a una persona o a un grupo de personas acceder a un estado de autonomía.

Emociones: Son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira, son conocidas por todos nosotros, pero no por ello dejan de tener complejidad.

Estímulo: Es cualquier factor que puede desencadenar un cambio físico o del comportamiento.

Frustración: Se define como el sentimiento que se genera en un individuo cuando no puede satisfacer un deseo planteado.

Independencia: Es la capacidad de actuar, hacer y elegir sin intervención o tutela ajena.

Interacción: Es la acción que se ejerce recíprocamente entre dos o más objetos, personas, energías o entes.

Jubilación: Es la acción por la que un trabajador deja de estar activo por su edad.

Matriarcado: Es un tipo de sociedad. En esta, la organización se centra en torno a la figura de la mujer.

Nido vacío: Es una sensación general de soledad que los padres u otros tutores pueden sentir cuando uno o más de sus hijos abandonan el hogar. Aunque es más común en las mujeres, puede ocurrir en ambos sexos.

Núcleo familiar: Responde a una concepción moderna de la familia limitada a los vínculos de parentesco más estrechos, madre, padre e hijos.

Patriarcado: En su sentido literal significa gobierno de los padres. Históricamente el término ha sido utilizado para designar un tipo de organización, referente al machismo.

Perdida: Es una situación en la que se deja de poseer algo que se tenía por una circunstancia.

Psicoemocional: Describe aquellas especialidades que tienen como objeto de estudio examinar las emociones y al mismo tiempo relacionarla con aquellas enfermedades que parecen no tener otra causa, más que la mente.

Resignación: Cuando una persona se resigna, acepta una situación y deja de luchar contra ella o de buscar soluciones respecto a la problemática que se le plantea.

Satisfacción: Es un estado mental de goce por sentir que ya nada se necesita para lograr la completitud ya sea física o mental.

Senectud: La senectud es la última etapa de la vida de un ser humano que se caracteriza por el envejecimiento biológico.

Sensible: La sensibilidad no es otra cosa que la facultad que tenemos los seres vivos de sentir diversas emociones por otros, tales como: amor, odio, desprecio, ternura.

Sentimientos: Son procesos mentales, es decir, una experimentación de sucesos que nacen en el interior de nuestro cerebro y que son igual de reales.

Soledad: Es un estado de aislamiento en el cual un individuo se encuentra solo, sin acompañamiento de una persona

Tiempo libre: Es el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario.

Tristeza: Es la emoción que activa el proceso psicológico que nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos.

Vínculo: El vínculo se va construyendo dialécticamente a partir del nacimiento. Su desarrollo posterior puede desembocar en un vínculo sano, que es el que permite la adaptación activa a la realidad, o en un vínculo enfermo, que se caracteriza por ser una suerte de circuito cerrado, viciado por la estereotipia.

Vulnerabilidad: casi siempre se asocia con aquellas personas de escasos recursos, pero también son vulnerables las personas que viven en aislamiento, inseguridad e indefensión ante riesgos, traumas o presiones.

Referencias bibliográficas

- Acosta, P. N. L. (2015, 3 febrero). *2 tipos de soledad*. Centro de Psicología Aquiles Ψ Psicólogas en Vecindario. <https://www.psicologia-aquiles.es/blog/2-tipos-de-soledad/>
- Aguirre, Á. (2008). Antropología de la depresión. *Rev. Mal-Estar Subí*, v.8(N.3). http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482008000300002
- Alba Elisabeth Mustaca, A. E. M. (2017). Frustración y conductas sociales. *Avances En Psicología Latinoamericana..* <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/4643>
- A.P.A.-A.P.A. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* ((5a. ed.--.) ed.) [Libro electrónico]. Editorial Médica Panamericana.
- Botto, Acuña, Jiménez, A. J. J. P. (2014). La depresión como un diagnóstico complejo. Implicancias para el desarrollo de recomendaciones clínicas. *Revista médica de Chile*, vol.142(no.10). https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872014001000010
- C. (2002, 1 junio). *Los hijos se marchan, pero la vida continúa*. Consumer. <https://revista.consumer.es/portada/los-hijos-se-marchan-pero-la-vida-continua.html>
- Camón, E. R. (2020). *¿Qué es la frustración y cómo afecta a nuestra vida?* Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/frustracion>.
- Carevic., M. (2018, 13 marzo). *Procesos de Duelo en el Anciano*. [psicologia-online.com. https://www.psicologia-online.com/procesos-de-duelo-en-el-anciano-1521.html](https://www.psicologia-online.com/procesos-de-duelo-en-el-anciano-1521.html)

- Carmona, Martínez, Niño-Jiménez, Rodríguez, Sierra-Puerto & Uribe., E. G. F. L. A. A. J. P. S. C. (2009, 30 mayo). ESTILOS VINCULARES Y AFRONTAMIENTO DE LA PAREJA EN LA TRANSICIÓN DEL NIDO VACÍO. *Universidad Piloto de Colombia*. http://www.contextos-revista.com.co/Revista%202/A1_Estilos_vinculares.pdf
- Carranza Esteban, Renzo Felipe, C. E. R. F. (2012). DEPRESIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS ASOCIADOS EN ESTUDIANTES Y LÍDERES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 79–90. <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646125005.pdf>
- Castiglione, L. (2020, 23 febrero). *El desapego emocional no es falta de amor*. Psique y Alma. <https://psiqueyalma.com/el-desapego-emocional-no-es-falta-de-amor/>
- Castro, S. (2020, 16 marzo). *Deja de resignarte y lucha por aquello que sí se puede cambiar*. Instituto Europeo de Psicología Positiva. <https://www.iepp.es/resignacion/>
- C.J.R. (2015). TRABAJO CON UNA FAMILIA, UN APORTE DESDE LA ORIENTACIÓN FAMILIAR. *Revista Electrónica «Actualidades Investigativas en Educación»*, 15, 1–27. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44733027039>
- Clemente, S. (2019, 15 octubre). *La aceptación: El proceso de tu desarrollo personal*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-aceptacion-el-proceso-de-tu-desarrollo-personal/>

- Cobo., J. V. (2005). El concepto de depresión. Historia, definición (es), nosología, clasificación. *PSIQUIATRIA.COM*. Published.
<https://psiquiatria.com/trabajos/268.pdf>
- 7.9 % la población de adultos mayores en el estado de Hidalgo: COESPO. (2020, 3 septiembre). NEWSHIDALGO. <https://www.newshidalgo.com.mx/7-9-la-poblacion-de-adultos-mayores-en-el-estado-de-hidalgo-coespo/>
- Cueva, M. (2012). Machismo y ginecocracia: La familia mexicana y latinoamericana como forma mixta. *Intersticios Sociales*, 1–28.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=421739491006>
- De Miguel, M. V. (2015). “Síndrome del Nido Vacío: ¿Qué pasa cuando los hijos se van?” [TESINA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA]. *UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA FACULTAD DE PSICOLOGÍA*.
http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitaes/516/tesis-3988-sindrome.pdf
- Definición Núcleo familiar*. (2006). Euskal Estatistika Erakundea Instituto Vasco de Estadística.
https://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_165/elem_1468/definicion.html
- Depresión*. (2020, 30 enero). Organización Mundial de la Salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Dependencia emocional*. (2019, 4 enero). Linked in.
<https://es.linkedin.com/pulse/dependencia-emocional-andr%C3%A9s-tovilla-s%C3%A1enz>

Dependencia emocional - causas, síntomas y tratamiento. (2009). PsicoGlobal.

<https://www.psicoglobal.com/terapia-pareja/dependencia-emocional>

Dependencia entre padres e hijos. Orígenes y consecuencias. (2019, 14 enero). Psicogrupos.

<https://psicogrupos.com/necesitas-ayuda-psicologica/psicoterapia-psicoanalitica/dependencia-entre-padres-e-hijos-origenes-y-consecuencias/>

Enríquez Grijalva, L. A. (2014, junio). “SATISFACCIÓN MARITAL EN PAREJAS QUE

ATRAVIESAN LA ETAPA DE NIDO VACÍO (ESTUDIO REALIZADO EN LA IGLESIA SAGRADA FAMILIA DE QUETZALTENANGO, COMPRENDIDO ENTRE LAS EDADES DE 45 A 60 AÑOS)” [tesis de licenciatura]. *TESIS*

Presentada a Coordinación de Facultad de Humanidades.

<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Enriquez-Lourdes.pdf>

ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE

EDAD (1º DE OCTUBRE). (2019, 30 septiembre). *COMUNICADO DE PRENSA NÚM.* 475/19.

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/edad2019_Nal.pdf

Félix Ruiz, Hernández Orozco, C. M. L. (2009, octubre). EL ABANDONO DEL ADULTO

MAYOR COMO MANIFESTACIÓN DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.

Archivos en Medicina Familiar, 11(núm. 4), 147–149.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=50719071001>

- FERNÁNDEZ, M. (2011, 4 diciembre). *Síndrome del nido vacío ¿Duelo o liberación?* Excelsior. <https://www.excelsior.com.mx/node/791368>
- Fernández, S. (2019, 2 abril). *¿Te has enfrentado al Síndrome del Nido Vacío?* Psicología y Más. <https://psicologiaymass.com/2019/04/02/te-has-enfrentado-al-sindrome-del-nido-vacio/>
- FUENTES-REYES, FLORES-CASTILLO, G. F. D. (2016, enero). La indigencia de adultos mayores como consecuencia del abandono en el Estado de México. *Papeles de Población*, 22(núm. 87). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11244805007>
- Gamo Medina, Pazos Pezzi., E. P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, XXIX(núm. 104), 455–469. <https://www.redalyc.org/pdf/2650/265019649011.pdf>
- García, G. C. (2019, 7 agosto). *FUERA DE CASA. . . síndrome del nido vacío* -. Universidad de Costa Rica. <https://www.obs.ucr.ac.cr/fuera-de-casa-sindrome-del-nido-vacio/>
- Gastó, Navarro, C. V. (2016). La depresión. *GUÍA INTERACTIVA PARA PACIENTES CON ENFERMEDADES DE LARGA DURACIÓN*, 1–33. <https://consaludmental.org/publicaciones/DvdDepresion.pdf>
- Giovannelli, C. (2012). *mipueblo.mx*. Muestra tu amor por mipueblo.mx. <http://www.mipueblo.mx/>
- González, K. (2011, 17 enero). *Ciclo Vital Familiar*. Ciclo Vital Familiar. <http://lasetapasdelafamilia.blogspot.com/2011/01/nido-vacio.html>

- Guerrero, A. (2019, 25 enero). *¿Resignación o aceptación? 5 métodos efectivos para dejar de resignarse.* mundo psicólogos.
<https://www.mundopsicologos.com/articulos/aceptacion-vs-resignacion>
- Guerri, M. (2013). *El Síndrome del Nido Vacío, qué es y cómo afrontarlo.* PsicoActiva.com: Psicología, test y ocio Inteligente. <https://www.psicoactiva.com/blog/el-sindrome-del-nido-vacio/>
- Guzmán, Carrasco, Figueroa, Trabucco, Vilca., M. N. P. C. D. (2016, mayo). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psykhe*, vol.25(no.1). https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282016000100001
- Izquierdo; Gómez, S. A. A. (2013). Dependencia afectiva: Abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 7(núm. 1), 81–91.
<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297226904011.pdf>
- Inforesidencias.com. (2016, 18 diciembre). *Los adultos mayores en el estado de Hidalgo (México).* <https://www.inforesidencias.com/contenidos/noticias/nacional/los-adultos-mayores-en-el-estado-de-hidalgo-mexico>
- Kamenetzky, G. V.; Cuenya, L.; Elgier, A. M.; López Seal, F.; Fosacheca, S.; Martin, L.; Mustaca, A. E., K. G. V. C. L. E. A. M. L. S. F. F. S. M. L. M. A. E. (2009). Respuestas de Frustración en Humanos. *Terapia Psicológica*, 27(núm. 2), 191–201.
<https://www.redalyc.org/pdf/785/78511847005.pdf>
- Lara Cantú, Verduzco, Acevedo, Cortés, M. A. M. A. M. J. (1993). Validez y confiabilidad del inventario de autoestima de Cooper Smith para adultos, en población mexicana.

- Revista Latinoamericana de Psicología*, 25(núm. 2), 247–255.
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80525207.pdf>
- Lerner, G. (1986). *La creación del patriarcado*. Editorial Crítica, S.A., Aragón, 385, 08013 Barcelona ISBN: 84-7423-474-3.
https://www.antimilitaristas.org/IMG/pdf/la_creacion_del_patriarcado_-_gerda_lerner-2.pdf
- Los adultos mayores ganan terreno en la población: Inegi*. (2015, 8 diciembre). Expansión.
<https://expansion.mx/economia/2015/12/08/los-adultos-mayores-ganan-terreno-en-la-poblacion-inegi>
- Martínez, J. J. (2019, 31 julio). *El “nido vacío”, una etapa natural*. Yo Influyo News.
<https://www.yoinfluyo.com/mexico/215-vida-y-familia/7089-el-nido-vacio-una-etapa-natural>
- Meza Dávalos, García, Torres Gómez, Castillo, Sauri Suárez, Martínez Silva., E. G. S. A. L. S. B. (2008, 1 marzo). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado México*, 13, 28–31. <https://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf>
- Montalvo, Espinosa, Pérez., J. M. R. A. (2013, febrero). Análisis del ciclo vital de la estructura familiar y sus principales problemas en algunas familias mexicanas. *Alternativas en Psicología*, vol.17(no.28).
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2013000100007

- Montero; Sánchez., M. J. J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: Un análisis conceptual. *Salud Mental*, 24(núm. 1), 19–27.
<https://www.redalyc.org/pdf/582/58212404.pdf>
- Montes De Oca, Hebrero, V. Y. M. (2006, diciembre). Eventos cruciales y ciclos familiares avanzados: el efecto del envejecimiento en los hogares de México. *Papeles de población*, vol.12(no.50).
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252006000400006
- Montoya, P. M. (2016, 1 agosto). Experiencia del afrontamiento del nido vacío en madres solas en comparación a madres con pareja. [tesis de licenciatura]. *UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ, Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades*.
<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5722/1/126136.pdf>
- MORENO PEÑA, M. A. R. Í. A. (2016). NUEVA ESPARTA: ¿UNA SOCIEDAD Matriarcal? UN ESTUDIO CUALITATIVO DESDE EL ENFOQUE INTERPRETATIVO. *Revista Multidisciplinaria del Consejo de Investigación de la Universidad de Oriente*, 28(núm. 3).
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=427750771017>
- Naranjo., M. L. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación*, 7(núm. 3). <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

- Naranjo, M. L. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica «Actualidades Investigativas en Educación»*, 7(núm. 3). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311>
- Ordoñez, A. C. (2016). Psicología del desarrollo: signos y síntomas del síndrome del nido vacío en el adulto mayor. [tesis de licenciatura]. *Universidad Técnica de Machala*. Publisher. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/8439>
- Online, P. (2016). *Autoestima - Psicología online | Psiquion*. Psiquion - Plataforma de psicología online. <https://www.psiquion.com/psicologia/autoestima>
- Oviedo Soto, Parra Falcón, Marquina Volcanes., S. J. F. M. M. (2009, febrero). La muerte y el duelo. *Enfermería Global*, 8, núm. 1(no.15). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000100015
- Prada, M. J. S. I. Y. (2016, 29 febrero). *Cuando todo gira en torno a los hijos*. ELMUNDO. <https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2016/02/29/56d06afe268e3e45608b4653.html>
- Pérez, Rodríguez, N. N. (2017, 8 diciembre). *Dependencia emocional paterno-filial*. GRUPO EFECTO PIGMALIÓN. <https://psicoefectopigmalion.wordpress.com/2017/09/20/dependencia-emocional-paterno-filial/>
- Pillcorema Ludizaca, Blanca Emperatriz, P. L. B. E. (2013). Tipos de familia estructural y la relación con sus límites. *UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE*

- PSICOLOGÍA [Tesis de Pregrado]. Published.*
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/4302>
- Pinzón, Pérez., B. K. M. D. L. A. (2014). Estilos de apego y relación con la figura materna en mujeres que viven violencia conyugal. *Psicología Iberoamericana Universidad Iberoamericana, Ciudad de México Distrito Federal, México*, 22(núm. 1), 16–24.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133944229003>
- Portalatín, B. G. (2014, 13 diciembre). *Claves para afrontar el «síndrome del nido vacío»*. ELMUNDO.
<https://www.elmundo.es/salud/2014/12/13/548b1f0622601d631f8b4570.html>
- Psicólogos, C. (2020, 17 febrero). *El desapego emocional, ¿Lo conoces?* Psicólogos y Logopedas Málaga, Teatinos. <https://www.consulta21.es/desapego-emocional/>
- Psicología Amaya Terrón. (2020, 30 septiembre). *La frustración*.
<https://www.psicologiaamayatterron.com/la-frustracion>
- Puleo, A. H. (2005, diciembre). *El patriarcado: ¿Una organización social superada?* Mujeres en Red. El periódico feminista.
<https://www.mujeresenred.net/spip.php?article739>
- Raffino, M. E. (2020, 22 junio). *Autobiografía - Concepto, cómo hacer una y ejemplos*. Concepto. <https://concepto.de/autobiografia/>
- Rizaldos, M. Á. (2019, 18 diciembre). *La aceptación como herramienta de bienestar: nueve claves*. ElHuffPost. https://www.huffingtonpost.es/entry/la-aceptacion-como-herramienta-de-bienestar_es_5df969a0e4b0969b618c9a34

- Rodríguez, I. (2017a, febrero 24). *Codependencia emocional: La herencia de padres tóxicos*. Ella Hoy. <https://www.ella-hoy.es/mama/articulo/codependencia-emocional-la-herencia-de-padres-toxicos/267967/>
- Rodríguez, I. (2017b, febrero 24). *Codependencia emocional: La herencia de padres tóxicos*. Ella Hoy. <https://www.ella-hoy.es/mama/articulo/codependencia-emocional-la-herencia-de-padres-toxicos/267967/>
- Rubio; Cerquera; Muñoz; Pinzón., R. A. M. R. E. A. (2011). Concepciones populares sobre soledad de los adultos mayores de España y Bucaramanga, Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 7(núm. 2), 307–319. <https://www.redalyc.org/pdf/679/67922761008.pdf>
- Sampieri, D. R. (2014). *Metodología de la investigación* (6° edición ed.). MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/investigacion.pdf>
- Señales de que tienes padres codependientes*. (2019, septiembre 18). Plano informativo. <https://planoinformativo.com/685696/senales-de-que-ienes-padres-codependientes->
- Sevilla, Salgado, Millán, Carmen, S. C. M. S. S. M. D. C. O. M. N. D. C. (2015). Envejecimiento activo. Las TIC en la vida del adulto mayor. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(2). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498150319034>
- Stadler, M. M. (2015, 14 octubre). *El matriarcado: Una apasionante controversia*. Mujeres con ciencia. <https://mujeresconciencia.com/2015/10/14/el-matriarcado-una-apasionante-controversia/>

- Valladares, A. M. (2008). La familia. Una mirada desde la Psicología. *MediSur, Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos Cienfuegos, Cuba*, 6(núm. 1), 4–13.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180020298002>
- Villarroel, Cárdenas, Miranda, J. F. V. H. J. M. (2017, 15 febrero). Valoración funcional del adulto mayor relacionado con el abandono familiar. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión, Vol. 2*(No. 1).
[https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6194270#:~:text=Resultados%3A%20Se%20report%C3%B3%20el%20abandono,familiar%20\(p%3D0%2C002\).&text=Conclusiones%3A%20La%20dependencia%20del%20adulto,maltrato%2C%20destacando%20el%20abandono%20familiar](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6194270#:~:text=Resultados%3A%20Se%20report%C3%B3%20el%20abandono,familiar%20(p%3D0%2C002).&text=Conclusiones%3A%20La%20dependencia%20del%20adulto,maltrato%2C%20destacando%20el%20abandono%20familiar).
- William Worden, J. (2016). *Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner. El tratamiento del duelo* ((4a edición) ed.) [Libro electrónico]. Editorial Paidós. <https://www.funeralnatural.net/libros/el-tratamiento-del-duelo>