



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA IBEROAMERICANA S.C.  
INCORPORADA A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
CON CLAVE 8901 – 25  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**ESTUDIO DESCRIPTIVO DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CALIDAD  
DE VIDA DE MADRES SOLTERAS MEDIDA A TRAVÉS DE LA ESCALA  
GENCAT, EN FAMILIAS DISFUNCIONALES, DESDE UNA PERSPECTIVA  
SISTÉMICO-HUMANISTA, EN LA ESCUELA PRIMARIA URBANA  
FEDERAL PROFRA. HERMINIA LÓPEZ CASTAÑEDA DE SANTA MARÍA  
JAJALPA, TENANGO DEL VALLE, ESTADO DE MÉXICO**

**TESIS  
PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
PRESENTA  
VECONY BERENICE DÍAZ MEJÍA**

**DIRECTOR DE TESIS  
LIC. EN PSIC. RUBÉN NOLASCO HERNÁNDEZ**

**XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO, JUNIO 2018**



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.

# **AGRADECIMIENTOS**

## **PADRES:**

Les agradezco por el apoyo incondicional en todo momento y circunstancias en el transcurso de este camino a seguir.

## **HERMANOS:**

Agradezco su interés y ocupación por impulsarme a seguir creyendo en mí, a mantenerme firme y decidida en lograr que lo que un día inicié, hoy culmine de la manera más satisfactoria.

## **HIJO:**

Te agradezco que comprendieras y apoyaras mi ausencia en tiempo por el logro de este sueño ya hecho realidad. Y quisiera fuera para ti un impulso y ejemplo a lograr alcanzar tus metas.

## **ASESOR Y REVISOR DE TESIS:**

Les agradezco su estricta y adecuada supervisión a esta investigación. Les agradezco haberme permitido hacer posible la realización de este estudio. Gracias por estar al pendiente de cada expresión escrita y cada error al corregir. Valoro su gran capacidad como asesor y supervisor de este trabajo de investigación. Valoro y agradezco el tiempo, dedicado y paciencia para que un objetivo más en mi plan de vida como profesional, fuera logrado.

## **DIOS:**

Agradezco por ponerme en mi camino a las personas y situaciones correctas e indicadas, quienes fueron un motivo a permanecer aquí: PAPÁS, HERMANOS, HIJO, ASESOR, REVISOR, AMIGOS.

# PRÓLOGO

En la antigüedad e incluso hasta hoy en ciertos contextos, las madres solteras han sido víctimas de discriminación, desde mandatos religiosos hasta prejuicios sociales, cada día es más común que una mujer decida establecer una familia sin la presencia de un hombre y cada día la opinión de la sociedad en torno a este tema se vuelva más abierta y receptiva.

Para una madre soltera es bastante difícil cargar con una doble responsabilidad ser madre e intentar paliar la falta del padre al mismo tiempo, esto no es más que una paradoja, además sin importar el ángulo desde el que se quiera observar es una realidad en la cotidianidad de madres e hijos.

Para realizar el presente estudio ha sido necesario buscar, analizar, interpretar y transcribir mucha documentación. Dicha documentación procede de fuentes directas y fuentes indirectas al tema objeto de estudio en la presente tesis.

Las madres solteras en la actualidad enfrentan grandes desafíos, en primera instancia saber que están solas contra el mundo entero y que serán ellas las responsables de brindar educación, alimento y protección a sus hijos.

Hoy en día, en nuestra sociedad se considera que ser madres solteras no es tan fácil, ya que lleva consigo la responsabilidad de ser padre y madre para educar a su hijo e inculcarle valores, por otra parte viven a un ritmo muy acelerado, por la poca solvencia económica que tienen.

En México se promueven los derechos de la mujer y su importancia dentro de la familia, lo cual no es suficiente, ya que existe un alto porcentaje de madres solteras que se enfrentan a la sociedad con muchas dificultades y limitaciones; todavía es necesario preparar a las madres a que acepten su rol independiente.

Frustración, ausencia del padre, madre soltera, es una tríada que soportan muchos sistemas familiares y seguirán soportando. ¿Cómo es posible que esto suceda? ¿Cómo es posible que una relación de pareja mal llevada sacrifique el bienestar de un niño? ¿Qué culpa tiene el niño? Sería muy cansado seguir planteando interrogantes pues se encontrarían tantísimas como niños sin padre y madres solteras hay en el mundo y de todas formas vuelve a imponerse esa realidad.

Se considera que las mujeres pueden desempeñar un papel autosuficiente en el desarrollo personal, social, psicológico, espiritual y económico. Y lucha sobre la igualdad de género para demostrar que puede sobresalir en cualquier actividad.

Por último el papel de la madre soltera llevará impresa una carga muy pesada y si no aprende a vivir y llenar las necesidades personales y de ese hijo sin padre les espera a ambos un camino sumamente tortuoso por recorrer.

Surge la pregunta desde la perspectiva de la psicología ¿Dónde empezaría el asesoramiento psicológico o la psicoterapia? La tarea del psicólogo como agente de salud mental debe comenzar mucho antes, para poder brindar alternativas de solución a la sociedad.

M.C.E Jorge Noe Gamez Mora

PSICÓLOGO EDUCATIVO

# INDICE

INTRODUCCIÓN .....	8
CAPÍTULO I .....	11
ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA SISTÉMICA FAMILIAR .....	11
CAPÍTULO I .....	12
ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA SISTÉMICA FAMILIAR .....	12
1.1 Historia de la Psicología Sistémica Familiar .....	12
1.2 Aportaciones Terapéuticas de Salvador Minuchin a la Psicología Sistémica Familiar .....	17
1.3 Psicología Sistémica Familiar y su Intervención en la Actualidad .....	30
CAPÍTULO II .....	35
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA PSICOLOGÍA CON INTERVENCIÓN HUMANISTA .....	35
CAPÍTULO II .....	36
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA PSICOLOGÍA CON INTERVENCIÓN .....	36
HUMANISTA .....	36
2.1 Concepto de Psicología Humanista .....	36
2.2 Concepto y Aportaciones de Psicólogos Humanistas .....	39
2.3 Enfoque Humanista desde el punto de vista de Abraham Maslow .....	54
2.4 Relación entre Calidad de Vida y Psicología Humanista .....	58
CAPÍTULO III .....	62
FAMILIA Y MADRES SOLTERAS .....	62
CAPÍTULO III .....	63
FAMILIA Y MADRES SOLTERAS .....	63
3.1 Concepto de Familia y Tipos de Familia .....	63
3.2 Familias Disfuncionales y Madres Solteras .....	70
3.3 La Familia Mexicana en la Actualidad .....	74
3.4 Impacto Psicológico, Emocional y Social en Mujeres Madres Solteras.....	77
3.5 Impacto en el Desarrollo de Vida de los Hijos Crecer sin la Figura Paterna.....	80
CAPÍTULO IV .....	85
CALIDAD DE VIDA .....	85

CAPÍTULO IV .....	86
CALIDAD DE VIDA .....	86
4.1 Importancia en la Actualidad de la Calidad de Vida.....	86
4.2 Vínculos Familiares, Relaciones Afectivas y Salud de la Madre Soltera.....	91
4.3 El Ámbito Laboral de la Madre Soltera, como una Perspectiva de Ausencia en Casa. ....	94
4.4 Impacto de los Prejuicios Sociales en la Calidad de Vida de una Madre Soltera. ....	98
4.5 Importancia de Establecer un Proyecto de Vida .....	100
CAPÍTULO V .....	107
INSTRUMENTO DE MEDICIÓN.....	107
ESCALA GENCAT DE CALIDAD DE VIDA .....	107
CAPÍTULO V .....	108
INSTRUMENTO DE MEDICIÓN ESCALA GENCAT DE CALIDAD DE VIDA.....	108
CAPÍTULO VI .....	112
METODOLOGÍA.....	112
CAPÍTULO VI .....	113
METODOLOGÍA.....	113
Planteamiento del problema .....	113
Pregunta de Investigación.....	114
6.1 Variables.....	121
6.2 Población y muestreo.....	122
CAPÍTULO VII .....	127
DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS .....	127
CAPÍTULO VII .....	128
DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS .....	128
CAPÍTULO VIII .....	134
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.....	134
CAPÍTULO VIII .....	135
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS .....	135
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	138

CICLO DE CONFERENCIAS	
"CALIDAD DE VIDA DE MADRES IDEPENDIENTES EN FAMILIAS NO TRADICIONALES DESDE UN ENFOQUE SISTÉMICO-HUMANISTA" .....	143
Índice de tablas .....	181
Bibliografía .....	182
Anexos .....	185
FORMULARIO DE LA ESCALA GENCAT DE CALIDAD DE VIDA .....	186



## INTRODUCCIÓN

En esta investigación se presenta como prioridad, conocer el entorno biopsicosocial en cada una de las esferas de desarrollo vital de mujeres madres solteras en familias disfuncionales, con la finalidad de desarrollar un estudio descriptivo de los factores que influyen en su calidad de vida desde un enfoque sistémico - humanista; permitiendo así a la psicología como ciencia ampliar su campo de conocimiento y participación, debido a que en la actualidad no está establecido un enfoque y parámetros que brinde un bienestar y equilibrio psicológico en una mujer madre soltera como único sustento emocional y económico dentro de su familia ya disfuncional por el desapego con los hijos derivado del escaso tiempo invertido y principalmente por la ausencia de la figura paterna.

Esta investigación proporciona la oportunidad de penetrar y percibir algunos beneficios, maleficios, prejuicios y perjuicios en aquellas mujeres que por diversas situaciones se enfrentan a diario ante una sociedad como madres solteras, por desprenderse de un núcleo familiar, fungiendo el rol de hija-madre- pareja y trabajadora. Factores que influyen en el bienestar de la persona incorporando todos los aspectos, vivencias, aspiraciones, logros, fracasos y emociones.

Dentro del contexto de desarrollo de la investigación, se atribuye sentido a una excelente calidad de vida desde el punto de vista de Salvador Minuchin en su enfoque sistémico familiar estructural, porque como es bien entendido, la familia es en primera estancia el pilar de comportamiento y conducta de todo ser humano; y de la teoría de las necesidades de Abraham Maslow, resaltando que todo ser humano es víctima de necesidades a cubrir, es decir, la vida humana es entendida a partir de las aspiraciones más elevadas de cada ser humano: el crecimiento, la autorrealización, procurar la salud, buscar identidad y la autonomía, anhelar la grandeza y otras formas de expresar el esfuerzo de superación; así como de las tendencias regresivas tóxicas que se padece en la trascendencia del crecimiento

personal. Haciendo énfasis en que estos dos autores sobresaltan a la psicología como ciencia humanista.

De primera instancia, en el capítulo uno, se hace una reseña de los antecedentes de la psicología sistémica familiar; se darán a conocer algunas aportaciones de autores psicólogos que han enfocado sus teorías en la psicología sistémica familiar; del mismo modo se expondrá cómo el enfoque sistémico familiar ha intervenido en la actualidad.

De manera detallada, en el segundo capítulo, se hace referencia a la psicología con intervención humanista, desde el concepto, las aportaciones, la teoría de las necesidades de Abraham Maslow, llegando a establecer una relación entre la psicología humanista y calidad de vida en madres solteras.

Se especifican las conceptualizaciones de diferentes autores sobre el término “familia” y los “tipos de familia”. Se describe el impacto psicológico, emocional y social en mujeres madres solteras; independencia del rol; la importancia del vínculo con los hijos madre-hijo; se retoma la manera de cómo influye la familia de procedencia de la mujer madre soltera en el desarrollo de su calidad de vida; se describe cómo afecta a los hijos en su desarrollo de vida crecer sin la figura paterna y la relación amorosa de pareja de la madre. En el tercer capítulo.

En un cuarto capítulo, se da a conocer el significado de calidad de vida; de qué manera ésta influye en la salud y en el vínculo familiar; se describe la relación que existe entre calidad de vida en las relaciones afectivas y las relaciones personales de trabajo; así mismo se trata de que se dé a conocer la importancia de establecer como mujer madre soltera y los propios hijos, un proyecto de vida que mejore la autoestima y por lo tanto permita a la mujer madre soltera, controlar y equilibrar sus emociones.

En un quinto capítulo se da a conocer de manera específica el instrumento de medición Escala GENCAT DE CALIDAD DE VIDA, que se aplica a las madres

solteras, el cual nos permitirá describir los factores sociales que influyen en la calidad de vida de estas madres solteras en familias disfuncionales.

En el sexto capítulo se detalla la metodología, la estructura que da pie y sentido a esta investigación.

El capítulo siete está dedicado a describir los resultados obtenidos arrojados por la Escala de Medición GENCAT aplicada a la muestra establecida en la metodología.

Un octavo capítulo plasma conclusiones a las que se llegan después de haber elaborado la extensa investigación y evaluado los resultados obtenidos por la Escala de medición GENCAT de Calidad de Vida.

Así mismo, se expone como propuesta de intervención, un Ciclo de Conferencias con el título de “Calidad de Vida de Madres Independientes en Familias No Tradicionales desde un enfoque Sistémico humanista”. Con anexos y sustentando la información adscrita con las fuentes bibliográficas necesarias

**CAPÍTULO I**

**ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA  
SISTÉMICA FAMILIAR**

**SIN UNA FAMILIA, EL HOMRE SOLO EN  
EL MUNDO, TIEMBLA CON EL FRÍO.**

**ANDRE MAUROIS**

# **CAPÍTULO I**

## **ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA SISTÉMICA FAMILIAR**

### **1.1 Historia de la Psicología Sistémica Familiar**

La psicología ha tenido un enorme crecimiento desde principios del siglo pasado; por tradición se ha definido como la ciencia que estudia el comportamiento del ser humano dentro de su contexto, pero esta definición no es absoluta, ni incluye todas las dimensiones que las corrientes han propuesto estudiar, puesto que a partir de esta definición establecida se despliegan de acuerdo al enfoque o teoría, así como también del contexto que es uno de los principales detonantes que aporta significado al ser humano y a su conducta. Los comportamientos, lo que cada persona es, la conducta, el pensamiento, las emociones cobran sentido y se pueden entender a través de su contexto psicosociocultural.

El ser humano se define como un ser biopsicosocial y en gran medida, la familia de origen del individuo es su primer contexto y quien a su vez aporta los elementos biopsicosociales primordiales para la identificación de cada ser humano. La familia es un sistema que trasciende los límites de la persona aislada, y proporciona las raíces fundamentales de la personalidad. De las relaciones que se establezcan entre las partes particulares de la familia y las partes particulares del sujeto, depende el tipo de individuo que se forme; la familia aporta una serie de elementos, de los cuales el individuo solo toma algunos sin importar si le son útiles o no, si le sirven como persona o solo le son útiles para alguna etapa de la vida.

La familia desempeña una función de matraz y cumple con el cuidado y el apoyo de sus miembros, la educación de los hijos y la satisfacción de sus necesidades. La familia puede servir como un agente organizador de la experiencia, como centro de exploración, desarrollo, mantenimiento y modificación de gran número de conductas y aprendizajes para sus miembros y figuran los patrones de conducta. Se aprenden

ciertas pautas que se llegan a convertir en “normalidad”. De la familia se desprenden y aprenden roles, reglas, tipos y formas de interacción, valores y creencias.<sup>1</sup>

Esta pequeña reseña pondera la importancia del surgimiento sobre el estudio de la psicología sistémica familiar. Este movimiento sistémico en psicología se conoce mejor con el nombre de “terapia familiar sistémica” gracias a que su evolución ha tenido lugar en el campo de la terapia con familias.

Es necesario, poder dar una visión amplia, cuando se habla de terapia, ya que, por medio de esta, el ser humano se vuelve un ser más sensible adaptándose a su medio que es de donde se vierte. La terapia familiar sistémica, surge impulsada por circunstancias clínicas y de investigación, en las que concurren diversos terapeutas y en forma independiente deciden entrevistar al grupo familiar para obtener más información sobre el miembro sintomático. La experiencia de observar la dinámica familiar desplaza el interés de lo intrapsíquico a las relaciones presentes entre los componentes de la familia. El núcleo del tratamiento ya no es el individuo si no la organización de la familia nuclear y extensa, debido a que hay jerarquías, se elabora un lenguaje sistematizado, generando una homeostasis (equilibrio de un sistema que permite regular el ambiente interno o externo para mantener una condición estable) o bien una entropía negativa (desorganización); resaltando que los parámetros individuales varían de manera continua pero la estructura del sistema no se debe alterar, puede ser modesto o puede ser la superación de un punto crítico en la evolución del paciente. Enfatizando que el sistema puede cambiar cualitativamente de manera discontinua y puede complicar un problema de sencilla solución si se interviene a un nivel equivocado; dentro de la terapia se proponen reforzar o redirigir soluciones ya existentes añadiendo pequeñas variaciones y animar a los pacientes a aplicar soluciones que si han generado buenos resultados; retroalimentando lo que

---

<sup>1</sup> Garibay, Rivas S. (2013). Enfoque sistémico, una introducción a la psicoterapia familiar. México. D.F. 2º ed. Ed. Manual Moderno. p. p. 3-6.

permite al sistema mantener un constante intercambio de información sobre efectos de sus acciones entre vínculos, tratando con mandatos primarios (verbales) y otro secundario (gestual). Abrigándose a la esperanza de que la familia se organizará adaptándose a formas de funcionamiento y de interacción más armónicas.

Los terapeutas de la familia sostienen que su labor no consiste en sólo comprender las formas en que las causas de los problemas de un individuo pueden tener su origen en la familia; más bien acentúan la importancia de conceder atención a las características de interacción entre los miembros de la familia que inhiben y promueven el funcionamiento de los individuos y la familia como un todo.<sup>2</sup>

De este modo nos percatamos que es una gran labor encontrar la manera de intervenir en cuestión de mejorar la calidad de vida de los miembros de una familia, con el fin de mejorar el funcionamiento tan complejo de este sistema estructural.

Cabe mencionar que, a pesar de la existencia teórica sobre el enfoque sistémico familiar, este tipo de terapia no ha tenido un desarrollo homogéneo a lo largo de su historia, por tal motivo se encuentran diferentes maneras de conceptualizar y tratar a la familia, así mismo surgen diferentes exponentes sobre esta teoría.

La terapia familiar surge en Estados Unidos en el periodo comprendido entre el final de la década de los 40's y el comienzo de la de los 50's, época en la que se vivían las consecuencias de la segunda guerra mundial del conflicto coreano y de la bomba atómica, dándose la terapia familiar como respuesta de los profesionales a la insatisfacción con los modelos terapéuticos que trabajan con los individuos sin tener en cuenta el contexto. Debido a que en los hospitales tenían un terapeuta para tratar el proceso intrapsíquico, el cual era protegido de otros contactos y otros profesionales para manejar los asuntos cotidianos y los procedimientos, y un trabajador social para los contactos con la familia.

---

<sup>2</sup> *Ibidem.*, p.p. 5-21.

Otra causa del surgimiento de la terapia sistémica familiar, fue el sentimiento de frustración e insatisfacción con los modelos de psiquiatría y psicoanálisis, tratando familias con pacientes esquizofrénicos con dificultades de comportamiento, los cuales resultaron insuficientes; lo que llevó a los clínicos a investigar otras alternativas de intervención, debido a que el psicoanálisis, siendo la teoría preponderante en la época en la que fueron formados la mayoría de los pioneros de la terapia familiar, a pesar de que toma en cuenta en su teoría las relaciones del sujeto con su entorno y especialmente con las personas significativas no daba gran importancia a la familia en el desarrollo de la psicopatología individual por lo tanto en el proceso terapéutico no se tenía contacto directo con la familia del paciente; llegando de esta manera a las investigaciones de las familias con pacientes esquizofrénicos y convirtiéndose en el foco primario para la mayoría de los pioneros en el movimiento familiar, dividiéndose en dos grupos de investigadores: los clínicos cuyo interés era encontrar formas de tratamiento más efectiva y los teóricos quienes se interesaban más por encontrar explicaciones científicas a problemas como la comunicación humana, el funcionamiento de los sistemas y mecanismos de control. Aunque no se tenía ninguna conexión ni con la familia ni con lo clínico; pero a medida que se fueron conociendo resultados se fueron enriqueciendo los grupos de trabajo interdisciplinario, resaltando como resultado la conceptualización de la familia como una unidad, una totalidad, un sistema<sup>3</sup>.

Trataban de ligar lo que traían de su formación analítica con lo interaccional utilizando el lenguaje y conceptos intrapsíquicos para describir las pautas de interacción de las familias, trataban de explicar las causas de los hechos buscando estos en el pasado (en la infancia), dejaron de centrar los problemas de la mente del sujeto e incluir más el contexto.

---

<sup>3</sup>Sánchez, Renguifo, L.M. (2003). Aspectos históricos y enfoques de la terapia familiar. Santiago de Cali. Ed. Facultad de humanidades. P. 7.



En los años 60's el trato hacia la familia fue como una unidad con el enfoque del modelo comunicacional de Palo Alto, donde los investigadores sobresalientes fueron Gregory Bateson, Don Jackson y Jay Haley. En los 70's la terapia familiar estructural con su gestor Salvador Minuchin. En los 80's los enfoques terapéuticos familiares estratégicos: Jay Haley, Cloe Madanes y Milton Erickson; surgiendo así varios enfoques: enfoque psicodinámico, enfoque intergeneracional, enfoque experiencial, enfoque conductual, enfoque estructural.

El origen de la terapia familiar surge en torno a la década de los años 1952 a 1962 en Estados Unidos como una modalidad de intervención en la que de forma independiente diferentes especialistas intervienen al grupo familiar para obtener la mayor información posible sobre el sujeto que sufre el síntoma. Taschman será el pionero en utilizar por primera vez el término "terapia familiar" cuya intervención es la unidad familiar. A causa del interés generado por el estudio de la dinámica familiar se comienza a explicar el origen de las patologías del sujeto en relación con el ambiente familiar donde se desenvuelve; en un principio trabaja solamente con unos miembros de la familia para luego centrarse en la totalidad, tras percatarse de que la familia es un sistema que presenta una combinación de variables tanto emocionales como relacionales. Surgiendo en distintos países la necesidad de intervención familiar como terapia familiar reflejo de la dinámica social, destacando como principal figura R.D Laing y posteriormente J. Howells con la publicación de trabajos con familias. A la familia se le comienza a tratar como un grupo natural en la que el núcleo de trabajo no es el individuo si no la organización familiar. Con la creación de la revista "familyprocess" en 1962 por Nathan W. Ackerman y Don Jackson aumenta la conciencia de muchos de los problemas del individuo tienen su raíz en el ambiente familiar en el que se desarrolla.<sup>4</sup>En otros países como España en los años 80 y 90 comenzó a llevarse a la práctica la terapia familiar como consecuencia del intercambio de experiencias vividas por los profesionales clínicos. Se señala el

---

<sup>4</sup>Millan, A.A., Serrano, S. (2002). Psicología y familia. Madrid, España. Ed Cáritas. P. 239.

nacimiento de la intervención familiar en mayo de 1981 con la reunión de profesionales clínicos preocupados por la patología que presenta la familia mediante el síntoma de uno de sus miembros con la finalidad de brindar al paciente una estabilidad emocional que le permitiera adaptarse a cambios psicosocioculturales.

## **1.2 Aportaciones Terapéuticas de Salvador Minuchin a la Psicología Sistémica Familiar**

En 1972, empezó el equipo Selvini – Boscolo – Cecchin – Prata a trabajar con el modelo sistémico con las familias psicóticas y anoréxicas, existiendo factores que el terapeuta tenía que buscar y tomar en cuenta; estima en los miembros de la familia, la responsabilidad en primera persona, ausencia de intimidad entre marido y mujer, dificultad para establecer una relación de solidaridad, insatisfacción y desacuerdo entre la pareja, idealización y relación frustrante de las familias de origen, preocupaciones sociales excesivas, importancia y duración excesiva de su papel de nutridores, etc. Así como evaluar las características diferentes para cada familia: relaciones, hechos y coincidencias.

El equipo de Milan tuvo éxito por el rigor metodológico y por la coherencia en su manera de trabajar, la entrevista con la familia se ha ido estructurando como tipo particular de conversación que seguía reglas precisas por temas y turnos como las primerísimas reglas del diálogo madre-neonato; el terapeuta dirigía la conversación, elegía el tema, interrogaba por turnos a los miembros de la familia, le daba y quitaba la palabra a uno para controlar con otro miembro la información que le fue proporcionada; controlaba sus hipótesis de trabajo mediante preguntas circulares a

los miembros de la familia, se formulaban otras hipótesis y una connotación positiva de los comportamientos de todos los miembros de la familia<sup>5</sup>.

En el marco de los procedimientos clínicos, las psicoterapias sistematizadas son un logro reciente en comparación con la mayor parte de las actividades clínico-terapeutas, la psicoterapia familiar es una adquisición más próxima en el tiempo; las experiencias iniciales de terapia familiar sistémica conjunta se abordan en la totalidad de la familia en la década de los 50`s; en la década de los 70`s empiezan a consolidarse los criterios sistémicos como soporte conceptual del acceso terapéutico de la familia. Ello en modo alguno expresando que la familia ha estado presente en el desarrollo de los distintos modelos de psicoterapia, pero no había estado con una identidad propia de manera operativa en el contexto del proceso terapéutico mismo. No obstante, la independencia de las técnicas de la terapia familiar se llega como consecuencia del esfuerzo de investigación y de abordaje de las problemáticas familiares en el seno del propio desarrollo de los procedimientos terapéuticos tradicionales.

El proceso de intervención en las primeras experiencias de terapia familiar se deriva de problemáticas económicas que dejó la guerra, puesto que las familias se fueron desintegrando por la falta de abastecer sus necesidades, los hijos acostumbrados a contribuir el consumo publicitario, ya no tenían esta posibilidad, ya que los padres se quedaron sin trabajo, generando así un conflicto con la pareja. Quienes perturbados por la inadecuada relación asisten con personal profesional que brinde servicios que mejore la relación entre los miembros de la familia.

Para Salvador Minuchin, este enfoque sistémico familiar trata y aborda problemáticas como la discapacidad y las necesidades educativas, desde el sentido de pertenencia de cada individuo. Porque para entenderlas es necesario adentrarse a las relaciones internas de la familia del paciente.

---

<sup>5</sup> Espina, A., Pumar, B. (1996). Terapia sistémica familiar, clínica e investigación. España. Ed. Fundamentos. p.p. 19-21

La terapia familiar ha trabajado bajo el sistema de orden jerárquico, que se traduce en la estructuración de subsistemas según el orden de las estructuras que se refieran. Se traduce en el establecimiento de pautas que regulan las relaciones entre los miembros y los subsistemas: tres subsistemas que Minuchin denomina conyugal (matrimonio, constituido por dos adultos de sexo diferente se unen con la intención expresa de construir una familia, fase en la cual la pareja debe de desarrollar pautas en las que cada esposa apuntala la acción del otro en muchas áreas y deberán acceder parte de individualidad para lograr un sentido de pertenencia); parental (padres: se constituye al nacer el primer hijo, en donde se requiere que los padres y los hijos acepten el hecho de que el uso diferenciado de autoridad constituye un ingrediente necesario de este subsistema, pues es la parte de formación social para los niños, que necesitan saber cómo negociar en situaciones poder desigual) y fraterno (hermanos, que se convierte en el primer laboratorio social en el que los niños puede experimentar relaciones con sus iguales, aprenden a negociar, cooperar y competir). Mientras que Levy-Strauss quien distingue tres tipos de relación: de afinidad (nace del matrimonio y se encuentra limitado al cónyuge que queda unido así a todos los parientes consanguíneos del otro cónyuge pero entre los parientes consanguíneos de uno y otro no existe ningún vínculo), de filiación (unidad social cuyos miembros asumen un antepasado común el vínculo familiar perdura aun cuando unos nacen y otros mueren) y de germanidad (relación entre hermanos y hermanas) inclinándose por resolver las dificultades inherentes a la problemática dentro de la estructura del parentesco.

La teoría general de sistemas busca la formulación y la derivación de aquellos principios que son válidos para cualquier sistema:

1. Totalidad, sistemas abiertos que funcionan como un todo, todos están conectados, si se cambia uno de sus elementos, se remueven algunos de sus componentes o deja de funcionar alguna de sus partes, y el buen funcionamiento depende de su estructura y organización.

2. Interacción dinámica, se deriva a partir de la diferenciación de roles: la madre, ordenadora, y a cargo de la responsabilidad de los hijos, papel que delega a la hija; el padre, transgresor y sin responsabilidades adultas asimilado al lugar del hijo y actuando en complicidad con éste; de los cuales se genera el clima familiar, dependiendo como se asuman roles, la autoridad, el afecto, y la comunicación, que se cumplan las reglas y normas.
3. Equifinalidad, cuando un sistema abierto puede llegar al mismo punto final partiendo de diferentes condiciones iniciales, es decir, se busca conseguir un determinado objetivo por diferentes caminos y se entiende también como adaptabilidad y flexibilidad.
4. Entropía negativa (desorganización) cuando el sistema tiende a conservar su identidad su particularismo y diferencias, para lo cual ningún sistema puede igualarse completamente con su ambiente, pudiendo existir una progresiva desorganización, pero finalmente una homogeneización.
5. Regulación que se refiere a establecer normas o reglas con el objetivo de mantener el orden llevando un control.

Finalmente en todos los procesos que se han llevado a cabo por diferentes autores con respecto a la intervención sistémica familiar como terapia se va desarrollando la familia con las operaciones para mantener su continuidad estructural y funcional, teniendo como soporte en el proceso de regulación familiar, la interacción comunicacional, es decir, comunicaciones verbales y no verbales en las que siempre deben ser desligadas a efectos diagnósticos tres aspectos: el afirmativo, el imperativo y el metacomunicativo. A su vez se desprenden tres mecanismos de interacción:

- Los intrapersonales entre los que dan soporte a las estructuras defensivas del YO como a los que lo hacen entre esto y la realidad.
- Mecanismo de transacción en relaciones intrafamiliares.

- Mecanismos de ajuste que ponen en relación a elementos, parte o totalidad con el medio identificado como suprasistémico, es decir, sistemas con los que la familia mantiene contacto: familia de origen, el colegio, el trabajo, los amigos, las asociaciones de todo tipo, informaciones que enriquecen el sistema familiar y contribuyendo a su crecimiento. Estableciendo que la familia resulta ser un sistema sociocultural abierto que está sometido a un proceso de transformación constante como consecuencia de las exigencias internas derivadas del progreso y diferenciación y exigencias externas que mantienen la identidad y estabilidad, el progreso y el cambio, permitiendo así el proceso de socialización al que se le conduce a través del establecimiento de la identidad mediante la participación en diferentes niveles subsistémicos. Manteniendo que el diálogo e interacción entre todos los integrantes de la familia refuerza su relación.

Derivado de problemáticas por falta de comunicación e interacción en los sistemas familiares, surge la necesidad en los profesionales clínicos y terapéuticos a lo largo de los años realizar Jornadas Nacionales de Terapia Familiar y diversas Asociaciones de Terapia Familiar en las distintas Autonomías del Territorio Español como FEATF (Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar) y FEAP (Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas). Seguidamente surgió la posibilidad de Formarse como Terapeuta Familiar en Instituciones Oficiales y en Centros Privados mediante “Masters de Formación de Terapeutas” y “Programas de Formación en terapia familiar” que permitían ampliar los conocimientos en el campo de la terapia familiar, realizando revistas y más investigaciones.

El campo de la psiquiatría no había prestado mucha atención a la gran importancia que la familia tiene ante la manifestación de algunas alteraciones mentales en los sujetos; V. Bertalanffy quien a partir de la teoría de sistemas comienza a desarrollar un nuevo modelo en el que el profesional trabaja con la familia de manera global ante la presencia de un miembro con problemas mentales. Lo que da como resultado lo

que hoy se conoce como modelo sistémico, puesto que hasta el momento la familia era la única fuente donde el profesional obtenía la información del “enfermo mental” sin la presencia de éste. Se incorpora a la familia en el proceso de intervención. Kanner, Spitz, Bowlby y Lidz (psiquiatras) realizan una serie de investigaciones sobre el vínculo que se establece entre madre e hijo en los primeros años de vida de éste, así como la relación simbiótica (relación biológica estrecha y persistente) que se establece entre la madre e hijo.

Lo importante aquí es destacar la modalidad de intervención de Salvador Minuchin, en sus diversos enfoques; quien sistematiza simplificando sus principios en dos objetivos: uno interno, el de la protección psicosocial de sus miembros; y otro externo, el de la acomodación a la cultura y la transmisión de la misma, es decir, de la socialización.

La Terapia Estructural para Minuchin, se caracteriza por poner límites entre los subsistemas (conyugal, parental y fraternal) muy marcados, comunicación entre los diversos subsistemas; y se emplean técnicas como:

1. El desafío (escenificación de una pauta disfuncional, el terapeuta decide que pauta disfuncional quiere cambiar por medio de una escenificación de algún miembro de la familia donde el terapeuta va introduciendo cambios y propuestas diferentes de interacción, se focaliza algún aspecto en especial y se ignoran otros; se da mayor relevancia a un tema a través del humor, exageración, repeticiones constantes o comentarios irónicos).
2. La reestructuración (fijación de límites a través de comentarios directos sobre lo que debe cambiar la familia o las cosas nuevas que deben hacer, tareas para casa, la idea es que exista mayor acercamiento en los miembros distanciados y mayor distancia entre los miembros aglutinados, generando un desequilibrio, es decir, modificar la jerarquía de la familia que puede estar manteniendo el problema, el terapeuta recurre a alianzas con alguno de los

miembros, ignora a otros o coaligarse con otros, puede dar tareas en donde delega a algún miembro para encargarse de un aspecto importante en la familia).

3. Cambio de visión (modificación de constructos cognitivos en donde el clínico presenta una visión de mundo totalmente diferente a la familia; se hace uso también de una intervención paradójica donde se toma una postura de oposición por parte de la familia con el fin de que esta se enfrente al constituyente del mensaje referido a su dificultad de cambiar utilizando también las facetas fuertes donde a través de la connotación positiva se le hace ver a la familia que tiene una parte de potencial de cambio hacia una mayor eficacia familiar y que por el mantenimiento del síntoma no se ve.
4. Cuestionamientos (solicitar a cada miembro de la familia que exprese cómo ve la relación entre dos miembros de la misma, mediante preguntas circulares que hace el ordenador y las respuestas que la misma familia se da, los ayuda a cuestionarse y por ende a movilizar cambios, ya que la finalidad de las preguntas es desencadenar respuestas positivas en la familia que permiten al terapeuta establecer diferencias conductuales de los miembros y generar explicaciones clínicas útiles respecto al problema. Existen 4 tipos de preguntas: lineales que se emplean para conocer la definición y explicación que la familia da, sirven de orientación al terapeuta; circulares que se caracterizan por una curiosidad en general acerca de las relaciones de los eventos que incluye el problema, preguntas que ponen de manifiesto conexiones, acciones, sentimientos entre personas y hacen que la expectativa se ubique dentro de la familia; las estratégicas que son preguntas más directas van encaminadas del lado del problema; y las reflexivas las que capacitan a la familia y generan nuevas percepciones y conductas que hagan fácil la solución de sus problemas, activan con intención las conexiones entre los miembros. Por consiguiente, el subsistema marital tendrá límites cerrados para así proteger la intimidad de los esposos; el subsistema parental tendrá



límites diferenciados entre los padres y los hijos y el subsistema de hermanos tendrá sus propias limitaciones organizadas jerárquicamente por edad<sup>6</sup>

Terapia Estratégica de Familia. - Representante Salvador Minuchin donde el síntoma es un comportamiento adaptativo y es un mensaje comunicativo y no solo un efecto; y las técnicas empleadas son:

- La redefinición

*Connotación positiva:* Se refiere a redefinir la problemática en términos positivos, en busca de resaltar los recursos del sistema, dar una evaluación o significado a algo o a alguien, valorar las conductas, personas o eventos de manera positiva, modificar el sistema de valores, su modelo o paradigma y cuando el significado de una conducta cambia, los miembros de la familia reaccionan de manera diferente.

*Prescripciones:* El portador de síntoma o el subsistema involucrado en una situación que es motivo de consulta continua con dicha conducta o tipo de relación, es decir, se le propone el problema como solución, cuando es claro el poder del síntoma sobre el sistema y cuando se han ensayado diversas soluciones sin ningún resultado

*Tareas paradójicas:* Permiten a los miembros llevar los temas discutidos en el grupo hacia el exterior, se puede incluir un diario de sentimientos y hojas de trabajo se le recomienda a la familia que haga algo o que deje de hacer algo que venía haciendo, prescribiendo cosas medibles, observables, y cuantificables con la finalidad de ir visualizando el cambio de unos y otros y la aproximación sucesiva a la meta deseada.

*Ordalías:* Se refiere a vincular la aparición de un determinado síntoma a la realización de alguna otra actividad, que resultando gravosa o molesta para el paciente, resulte al mismo tiempo beneficiosa para él, con la finalidad de extinguir un comportamiento inadaptado, se utiliza de esta manera una amenaza o castigo.

---

<sup>6</sup>Millan, M. A. y Serrano S. (2002). Psicología y familia. Ed. Cáritas. Pag 242-245.

*Metáforas:* Donde el terapeuta pone de relieve en qué consisten esos cambios sin decirlos literalmente, sino que lo hace a través de la sugerencia de una comparación con una experiencia vivida real o vicariamente por el paciente que se asocia con el problema que presenta y ofrece una solución al mismo, al escucharla, entenderla y revivirla se produce un cambio en su conducta: primero identificando de forma completa el problema, en seguida se definen las partes estructurales del problema y elegir a los personajes adecuados, posteriormente se encuentra una situación que corresponda al máximo con la que se da en el problema para luego considerar la solución que tiene el problema psicológico del que se trate para finalmente acomodar la solución a la estructura de la situación y se inventa una historia divertida en la que se plantea la solución en la situación.

*Técnicas de coparticipación:* En esta técnica, el terapeuta asume una posición de liderazgo frente a la familia y como primer paso la familia reconoce que sus miembros desean asistencia y que invitan al terapeuta a ser parte del sistema y así solucionar una situación de tensión, malestar o sufrimiento, hacer saber a la familia que el terapeuta los comprende y trabaja con ellos y para ellos, logrando que la familia se sienta segura para ensayar alternativas, intentar lo no habitual y cambiar. La forma en que el terapeuta se puede introducir al sistema se puede dar en tres formas:

- *Posición cercana.* - En este nivel el terapeuta puede llegar a afiliarse a los miembros de la familia.
- *Posición intermedia (rastreo).* - El terapeuta interviene al a familia en una posición neutral escuchándolo y ayudándola a hablar entrando y saliendo del sistema familiar.
- *Posición distante (experto).* - El terapeuta no participa como actor, si no como director, como especialista para que los miembros de la familia se sientan competentes y se agarren a la esperanza del cambio.

*Técnica de encuadre:* En donde el terapeuta inicia el encuadramiento tomando en cuenta lo que la familia considera importante. La tarea es convencer a los miembros de la familia de que el mapa de la realidad que habían trazado se puede ampliar o modificar.

Dentro de esta técnica se utilizan también:

- a) Escenificación. - En esta técnica se pide que la familia interactúe en presencia del terapeuta y obtener información de contenido y de relación de reestructuración.
  - *Interacciones espontaneas.* - Se observan las relaciones de entre los miembros de la familia de manera espontánea.
  - *Provocar interacciones.* - El terapeuta pedirá a la familia que interactúen frente a él.
  - *Interacciones alternativas.* - Se pide a los miembros que si las cosas no ocurren hay que hacer que ocurran; que se realicen cosas poco comunes; y mantener la distancia durante la interacción de la familia.
  - *Iluminación de una interacción espontanea.* - Hacer notar a la familia que están involucrados con ciertas pautas de interacción que están contribuyendo al mantenimiento del síntoma.
- b) Enfoque. - Centrar la atención en cierta información para darle un significado para la familia.
- c) Intensidad. - El terapeuta hace que la familia escuche el mensaje.
  - *Repetición del mensaje.*
  - *Repetición de las relaciones isomórficas.* - Repetir un mensaje que aparentemente es diferente pero que tiene el mismo objetivo.
  - *Modificación del tiempo.* - Modificar los tiempos en que se relaciona la familia, depende de las alertas o signos de amarillo que muestre la familia.
  - *Cambio de la distancia.* -Tratar que la familia se aleje o se acerque para enfatizar o relajar la intensidad de las relaciones.

- *Resistencia a la presión familiar.* - El terapeuta establecerá el liderazgo de la familia, no hacer que la familia haga lo que quiera, si no lo que el terapeuta tiene planeado según sus objetivos terapéuticos.
- d) Reestructuración. - Estas técnicas cuestionan la estructura familiar, los límites, la forma en que se hacen las cosas, sus interacciones y la forma de solucionar los problemas.
- *Fronteras.*
    - *Distancia psicológica.* - Se realizan movimientos para establecer límites entre los miembros de la familia, cuando estos están muy unidos por afinidades diadas, triadas y hay poca distancia entre ellos.
    - *Duración de la intervención.* - Se extiende o acortan los tiempos para aumentar la intensidad y remarcar o distanciar sistemas.
  - Desequilibramiento donde el principal objetivo es cambiar el vínculo jerárquico entre los miembros de la familia.
    - *Alianza con miembros de la familia.* - El terapeuta se aliará a la familia como experto y generará confianza para hacer intervenciones en la familia.
    - *Alianza alternante.* - Se puede alternar las alianzas con dos subsistemas en conflicto.
    - *Ignorar a miembros de la familia.* - El terapeuta habla y/o actúa como si ciertos miembros fueran invisibles.
    - *Coalición contra miembros de la familia.* - El terapeuta se alía contra el miembro de la familia que está en desventaja y se colude contra otros para darle más fuerza.
  - *Complementariedad.* - El objetivo es hacer ver y experimentar a los miembros de la familia que pertenecen a una entidad (subsistema) y no dejarlos permanecer en lo individual.
    - *Cuestionamiento del problema.* - Se cuestiona la focalización del paciente identificado (PI)

- *Cuestionamiento del control lineal.* - Desmitificar que el síntoma es un efecto de una sola causa.
  - *Cuestionamiento del modo de recordar los sucesos.* - Cambiar la puntuación que los miembros de la familia les asignan a sus interacciones.
- e) Realidades. - El terapeuta ofrece a la familia una realidad diferente a la que han construido, también puede trabajar un cambio de cognición en la familia no cambiando la realidad, si no modificarla o enseñar una nueva forma de ver y tratarla.
- *Construcciones.* - Se utilizan las realidades que son verdaderas para la familia creando nuevos mundo o realidades.
    - *Símbolos universales.* - Verdades que son de dominio universal.
    - *Verdades familiares.* - Las verdades de la familia son análogas a las que se desarrollan en los procesos sociales.
    - *Consejo especializado.* - Consejos del terapeuta como experto en la materia.

Terapia intergeneracional de familia: Se caracteriza por el interés en la dinámica familiar a lo largo de las generaciones unido a la historia psicodinámica; y alguna de sus técnicas empleadas es el genograma que es la representación gráfica de una constelación familiar multigeneracional (por lo menos tres generaciones), que registra información sobre los miembros de esa familia y sus relaciones, su estructura en forma de árbol proporciona una rápida Gestalt de las complejas relaciones siendo una rica fuente de hipótesis sobre cómo un problema clínico puede estar relacionado con el contexto familiar y su evolución a través del tiempo. Éste se construye por lo general en la primera sesión, se revisa a medida en que se obtiene más información ayudando al terapeuta y a la familia a visualizar un cuadro mayor interpretándose de manera horizontal a través del contexto familiar y vertical a través de las generaciones, se incluyen sucesos nodales y críticos en la historia de la familia relacionados con el ciclo de vida.

Terapia experimental de la familia: Que se caracteriza por el interés por las necesidades intrapsíquicas de cada sujeto como componente del conjunto familiar; con la finalidad de que cada miembro de la familia sea escuchado sin miedo a ser juzgados; se analiza el clima de evolución familiar prestando mayor atención a la perspectiva personal y al sentimiento emocional como influjo primordial del proceso de desarrollo; se piensa que las transformaciones familiares se producen gracias al incremento de la confianza y a las interacciones que facilitan a los miembros de la familia a solucionar sus problemas mediante la expresión de sus sentimientos positivos y negativos hacia los demás. Utilizando la técnica de aceptación de los miembros de la familia y la declaración de los propios sentimientos y conocimientos. Las figuras destacadas son Carl Whitaker y Virginia Satir y afirman “todos los individuos tienen derecho a ser ellos mismos; sin embargo, las necesidades familiares y sociales suprimen a menudo la individualidad y auto expresión mediante la cual una persona se hace entender y se da a conocer plenamente en la familia”. En este tipo de terapia el profesional es quien inicia la sesión declarando sus propios sentimientos y conocimientos con la intención de clarificar los objetivos a conseguir en la intervención familiar, demuestra a cada miembro su aceptación por igual<sup>7</sup>.

En el enfoque sistémico, el terapeuta se asocia con la familia con el objeto de cambiar la organización de la misma; para Minuchin es una terapia de acción, es decir, una transformación de la estructura familiar que permite la posibilidad de un cambio, se concentraba en las relaciones emocionales de la familia inmediata, se toman en cuenta las estructuras jerárquicas, en especial en las coaliciones en donde se cruzan los límites generacionales.

La intervención de la Psicología en su enfoque sistémico familiar se lleva a la práctica con el tratamiento de grupos familiares con un miembro esquizofrénico; se llevó a cabo un proyecto de investigación con el fin de estudiar la relación entre

---

<sup>7</sup> Ibídem, p.p. 142-145

pacientes esquizofrénicos y sus madres, donde los miembros normales de la familia han vivido en la sala hospitalaria con los pacientes esquizofrénicos hospitalizados. Se les puso en psicoterapia individual tanto a los pacientes como a las madres, al cabo de un año se incluye a los padres en los grupos familiares y se elaboró un plan para tratar a la familia como una unidad simple, en el transcurso del segundo año se admitió a dos grupos familiares: padre, madre, paciente y un hermano normal. Un desarrollo importante fue el cambio conceptual de entender la esquizofrenia como un proceso limitado del paciente a entenderla como la manifestación de un proceso dinámico activo que implica a la familia entera. Un cambio paralelo fue el paso de una psicoterapia para el individuo para una psicoterapia para la familia como una unidad.

Tomando como referencia la intervención terapéutica sistémica familiar a lo largo de las experiencias prácticas de autores especialistas en esta temática familiar, se adecuará para mejorar del vínculo familiar madre soltera e hijo y la calidad de vida de estas familias disfuncionales.

### **1.3 Psicología Sistémica Familiar y su Intervención en la Actualidad**

Hoy en día, la Terapia Sistémica Familiar se ha mantenido como un tipo de terapia muy funcional debido que es una terapia de acción que consiste en modificar el presente y no en explorar e interpretar el pasado. El pasado influyó en la creación de la organización y funcionamiento actual de la familia y esto se hace manifiesto en el presente y podrá cambiar a través de intervenciones que cambien el presente.

El objetivo de las intervenciones en el presente es el sistema familiar; el terapeuta se asocia a este sistema y utiliza a su persona para transformarlo. Al cambiar la posición de los miembros del sistema, cambia sus experiencias subjetivas. El terapeuta confía en algunas propiedades del sistema. En primer lugar, una

transformación en su estructura permitirá al menos laguna posibilidad de cambio. En segundo lugar, el sistema de la familia está organizado sobre la base del apoyo, regulación, alimentación y socialización de sus miembros. Por lo tanto, el terapeuta se une a la familia no para educarlo o socializarla, sino más bien para reparar o modificar su funcionamiento para que esta pueda desarrollar estas tareas con mayor eficacia. En tercer lugar, el sistema de la familia tiene propiedades de auto perpetuación, por lo que el proceso del terapeuta inicia en el seno de la familia y será mantenido en su ausencia por los mecanismos de autorregulación de autorregularización de ésta, es decir, una vez que se producido un cambio, la familia lo preservará proveyendo una matriz diferente y modificando el feedback (retroalimentación) que continuamente califica o valida las experiencias de sus miembros. La terapia estructural de familia debe partir de un modelo de normalidad que le permita medir las anomalías. Diversas entrevistas con familias pertenecientes a diferentes culturas que funcionan en forma eficaz ilustrarán las dificultades normales de la vida familiar que trasciende al as diferentes culturas<sup>8</sup>.

Tan es así que el mismo sentido a definir a la familia como sistema ha cambiado, puesto que el ser humano está en constante trascendencia, por lo tanto, también lo ésta su contexto y la manera de los profesionales terapeutas familiares al intervenir, puesto que la formación familiar ha sido cada vez más compleja.

La revisión de conceptos básicos de la familia desde el punto de vista sociológico y antropológico, transita hacia el análisis de la formación, establecimiento y la disolución de esta estructura social y de la intervención psicológica a varios niveles. Se abordan más ampliamente las relaciones de pareja; las estrategias de intervención se han llevado a cabo mediante análisis de diferentes modelos de terapia familiar y de pareja<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>Minuchin, S. (2005). Familias y Terapia Familiar. Barcelona. Ed. Gedisa. P.P. 37-38

<sup>9</sup>Valdes Cuervo, A.A. (2007). Familia y Desarrollo: Intervenciones en Terapia Familiar. México. Ed. Manual Moderno. P. 1



Pero finalmente todo tipo de terapia sistémica familiar recurre a tiempos remotos desde sus inicios con los primeros terapeutas interesados en mejorar el funcionamiento de este sistema. En las áreas clínica, educativa y social.

Se trabaja bajo funciones, dinámicas, estrategias y técnicas que se han ido actualizando, pero tienen sus raíces con las primeras intervenciones de terapia familiar.

Al hablar de técnicas hablamos de que se cuidan detalles, se atiende a la función del producto y a la relación entre el esfuerzo y los resultados, teniendo en cuenta que el oficio del terapeuta es curar, se interesa terapéuticamente por sus prójimos en ámbitos y problemas que los hacen sufrir; al tiempo que observa un gran respeto por sus valores, sus intereses y sus preferencias estéticas y que la meta es trascender lo técnico.

Para salvador Minuchin alguien que ha dominado la técnica y ha conseguido olvidarla después puede llegar a ser un terapeuta competente. El salto desembarazado de un Nijinsky es el producto de años de cuidadoso estudio que le han permitido dominar su cuerpo de una manera artística, no técnica.

Cabe mencionar que la intervención terapéutica familiar en sus inicios y en la actualidad, consiste en coparticipar con la familia, experimentar la realidad como sus miembros la vivencian y involucrarse en las interacciones repetidas que dan forma a la estructura familiar y plasman el pensamiento y la conducta de las personas. En instrumentar esa coparticipación para convertirse en un agente de cambio que opere dentro de las reglas del sistema familiar, con modalidades de intervención solo posibles en esta familia en particular y destinadas a producir un modo de vida diferente más productivo, el trabajo del terapeuta familiar es internarse en ese laberinto que es la familia.

Las técnicas de terapia familiar establecidas por Salvador Minuchin, son actualmente puestas en práctica por los especialistas en tratar personas con síntomas disfuncionales en su entorno familiar

Permitiendo a cada terapeuta descubrir su espontaneidad terapéutica, evocando a la idea de lo “no planeado” “lo que nace de un sentimiento natural o una tendencia innata, sin constreñimiento externo” obedeciendo el contexto cultural; cuando el terapeuta entiende a los seres humanos en su contexto social, con la inteligencia de la interacción continua entre persona y contexto, el terapeuta espontáneo es el que ha sido entrenado para emplear diferentes aspectos de sí mismo en respuesta en contextos sociales diversos. El terapeuta puede reaccionar, moverse y hacer sus sondeos con libertad, pero solo dentro de la gama de posibilidades tolerable en un contexto determinado. La espontaneidad del terapeuta, esta canalizada por el contexto de la terapia, el terapeuta, cuyo papel es influir sobre la gente y cambiarla, está en el interior del campo que observa y sobre el cual ha de influir. Sus acciones, aunque reguladas por las metas de la terapia, son el producto de su vínculo de la familia cliente. El terapeuta es libre de hacer lo que le parezca siempre que se mantenga dentro de la estructura armónica. El terapeuta produce intervenciones dentro de la gama tolerable, es para experimentar la realidad de la familia y porque las reglas de la familia lo estructuran desde dentro del campo.

Es importante reconocer que existen algunos terapeutas que trabajan bajo los criterios del modelo de hipnosis, modo de interacción a través de lenguaje en donde el terapeuta, el individuo o la familia alcanzan un estado de conducción y en dicho estado se construye una nueva realidad. Permitiendo y facilitando a la persona contactar sus recursos naturales de bienestar y ponerlos al servicio de su crecimiento personal. El trabajo con la hipnosis, permite que se lleve a cabo una terapia y/o

entrenamiento emocional breve y orientado a las soluciones. Promoviendo la no dependencia a la terapia y al terapeuta.<sup>10</sup>

Sin lugar a duda como toda ciencia, la Psicología en su enfoque sistémico al tratar situaciones o problemáticas dentro del contexto familiar está sujeta al cambio que la variabilidad de los pacientes exige y la trascendencia en los estilos de vida. Motivo por el cual cada experto en terapia familiar debe permanecer en constante preparación, para así poder brindar una terapia más funcional y que satisfaga la exigencia del paciente.

---

<sup>10</sup>Eguiluz Romo, L.L. (2004). Terapia Familiar y su uso hoy en día. Ed. Pax. México. Pag. 1-3

**CAPÍTULO II**

**CONCEPTUALIZACIÓN DE LA  
PSICOLOGÍA CON INTERVENCIÓN  
HUMANISTA**

LA HABILIDAD DE ESTAR EN EL MOMENTO  
PRESENTE ES UN COMPONENTE PRINCIPAL  
DE LA SALUD METAL

ABRAHAM MASLOW

## **CAPÍTULO II**

# **CONCEPTUALIZACIÓN DE LA PSICOLOGÍA CON INTERVENCIÓN HUMANISTA**

### **2.1 Concepto de Psicología Humanista**

La psicología humanista nace como parte de un movimiento cultural más general, surgiendo en Estados Unidos en la década de los sesenta en el siglo XX. Es la corriente psicológica que estudia a la especie humana a partir de dos principios fundamentales:

1. Que es la persona libre, es decir, el ser humano posee pensamientos y deseos únicos los cuales puede expresar; así mismo se denomina individuo a causa de su capacidad de elegir situaciones que le satisfacen dentro de su contexto, por lo tanto, es único y especial.
2. Que su naturaleza le dota de los mecanismos necesarios para desarrollarse sana y felizmente. Precisamente por la capacidad que posee de tomar decisiones y de adaptación a su contexto, siempre buscando en su yo interno la manera de alimentar su bienestar físico y psicológico.

El humanismo, es un enfoque que procura ante todo comprender la experiencia subjetiva, una cualidad humana positiva, que se refiere a los aspectos positivos cómo lo son el bienestar, el contento, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y la felicidad; fortalezas y virtudes humanas que son percibidas de manera relativa por cada individuo desde su modo de pensar o sentir y que por evidencia contraen efectos en las vidas de las personas y por lo tanto en la sociedad en que viven.

Warner Wilson (1967), define el bienestar subjetivo cuando una persona feliz es joven, saludable, bien educada, bien pagada, extrovertida, optimista, moral de

trabajo, aspiraciones modestas, de cualquier sexo, y de una amplia gama de niveles de inteligencia; términos que finalmente se relacionan con la felicidad centrada en los aspectos afectivos-emocionales y cognitivos-valorativos del ser humano.

La psicología humanista se interesa en los problemas, el potencial y los ideales del hombre, partiendo del deseo de comprender, entender y valorar la experiencia subjetiva. Los humanistas contribuyeron a estimular el interés en las necesidades psicológicas de amor, autoestima, afiliación, autoexpresión, creatividad y espiritualidad, necesidades tan importantes como impulsos biológicos de alimento y agua. Que finalmente formar parte del bienestar subjetivo del ser humano.

La Psicología Humanista es un movimiento pragmático, es decir, un movimiento que redujo lo verdadero a lo útil, haciendo verdadero aquello que conduce al éxito individual, verificando todo tipo de hechos; surgiendo en Norte América en la década de los sesenta, orientado a promover una psicología más interesada por los problemas humanos, definida como a una ciencia del hombre y para el hombre.

La psicología Humanista se define también como un acercamiento al hombre y a la experiencia en su globalidad. Un movimiento científico y filosófico que comprende a la psicología en sus dimensiones dinámica y social, basada en una visión holística (consideración como un todo) del hombre, no negando la existencia de los diferentes planos y aspectos del ser humano, redescubriendo así formas tradicionales occidentales y orientales de conocimiento.

Se puede expresar como un conjunto de técnicas de cambio individual y social, un conjunto de valores que concierne las relaciones del individuo y de la sociedad con una moral implícita. <sup>11</sup>

Cabe mencionar que la psicología humanista es una de las ramas modernas de la psicología que prioriza la salud integral, la calidad de vida y los atributos positivos

---

<sup>11</sup> Henao Osorio, M.C. (2013). Del Surgimiento de la Psicología Humanista a la Psicología Existencial de hoy. Revista Colombiana de Ciencias Sociales. 4 (1), 83-100.

inherentes al ser humano. Es considerada la tercera fuerza de la psicología. Por tal motivo se retoma dentro de esta investigación para fortalecer la calidad de vida en mujeres madres solteras. Realmente en la actualidad se le ha dado poco énfasis a la calidad de vida del ser humano y mucho menos énfasis a fortalecer esos vínculos con los padres, lo que ha generado posiblemente como consecuencia un desequilibrio en su adaptación al contexto.

La psicología humanista parte de que toda persona tiene cierto margen de libertad individual, por lo que ni su actividad psíquica interna está determinada por procesos inconscientes que escapan a su control (psicoanálisis) ni sus conductas externas son meras respuestas mecánicas a estímulos externos (conductismo). El humanismo considera al ser humano dotado de habilidades y recursos suficientes para llevar una vida sana y feliz en las condiciones adecuadas. Esta corriente psicológica se centró en la práctica clínica para averiguar qué condiciones y estrategias favorecían a que la persona se conociese mejor a sí misma, identificar la causa y la posible solución de su malestar y fuera capaz de afrontar los retos que exigía salir de esa situación. La labor del psicólogo profesional humanista, se basa al máximo en el respeto, identificar algunas variables y procesos que favorecen el desarrollo saludable del individuo y poder diseñar técnicas que faciliten el trabajo a nivel emocional.<sup>12</sup>

Los postulados básicos de la psicología humanista son:

- Es más que la suma de sus partes. -Expresando así que el hombre es una totalidad, pero al mismo tiempo es un individuo.
- Lleva a cabo su existencia en un contexto humano. - Forma parte de una sociedad, el cual de desarrolla y mantiene relaciones interpersonales y extra personales
- Es consciente. - Sabe e identifica las situaciones y motivos que le hacen ser un “ser”. Lo que le permite ser libre para elegir.

---

<sup>12</sup> Núñez Partido, J.P. (2012). Psicología (Acerca de Ti). Madrid, España. Ed. Paraninfo. p.p. 15-16.

- Tiene capacidad de elección. - Sobre todo al satisfacer sus necesidades y sentirse realizado con sus actos.
- Es intencional a sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y la comprensión de significados. - Es decir, todo acto va seguido de una intención, un porqué y para qué.

## **2.2 Concepto y Aportaciones de Psicólogos Humanistas**

Como se ha mencionado durante el desarrollo de esta temática, la Psicología como ciencia, ha tenido diferentes enfoques siempre portando un beneficio para la salud mental del individuo, favoreciendo a un adecuado desarrollo en su contexto. Y a pesar de su gran campo de intervención en sus más destacantes corrientes filosóficas como lo es el Psicoanálisis y el Conductismo en su auge, no se había estudiado al ser humano desde la perspectiva única de que el humano es un ser con un interior propio al que hay que entender desde su mismo yo. Por tal motivo muchos estudiantes de la psicología se vieron en la necesidad de implementar y extender estudios que permitieron entender el comportamiento del hombre desde comprender la profundidad de su interior, como ente con necesidades y aspiraciones.

En esta investigación se retoman las aportaciones más importantes y la perspectiva de psicólogos humanistas más destacados.

**ABRAHAM MASLOW:** Autor de quien se retomarán más a detalle sus aportaciones en el siguiente capítulo. Este autor comienza a resaltar la importancia de la experiencia vital propia de cada persona por encima de un método único aplicable a todos. Gracias a este autor el término de subjetividad mantiene un significado propio y vinculante dentro de las perspectivas humanistas y de los ámbitos de tratamiento psicológico. Puesto que varios autores conceptualizan en su enfoque este término.



Al hablar de psicología humanista se inmiscuyen las necesidades básicas del ser humano, lo que permite a Maslow implementar una jerarquía de estas necesidades en su famosa Pirámide de Maslow, en esta pirámide se establecen jerárquicamente los niveles de necesidades partiendo de las más básicas hasta llegar a la cumbre en donde enfatiza el término de Autorrealización, puesto que es la fase de ese impulso vital propio del ser humano para conocer y satisfacer sus necesidades vitales. Las cuales se explicarán en un siguiente capítulo.

Otro autor que se destaca en el movimiento humanista es.

CARL RANSOM ROGERS (8 de enero de 1902- 4 de febrero de 1987), psicólogo estadounidense, quien junto con Abraham Maslow, llegaría a fundar el enfoque humanista en psicología. Este autor se reconoce por el interés de visualizar las situaciones del hombre desde su naturaleza humana. Él desarrolla la Terapia centrada en el cliente, perspectiva desde la cual se replantea el papel del terapeuta y se propicia una relación más directa con el cliente, de tal forma que se establece una relación mucho menos directiva y más cercana que propicia a éste último el encuentro consigo mismo. Carl Rogers contempla al ser humano como un ser capaz de hallar en su interior los recursos necesarios para poder cultivar su vida. El objetivo de esta terapia es crear un acceso a la sabiduría interior de cada persona que puede permanecer “dormida” en diferentes momentos de inestabilidad, desconexión o situación de estrés. Se pone a prueba la capacidad de autosanar de cada ser humano, y no atribuir todo el empeño a terapeuta o método utilizado.

Este tipo de terapia logra poner al terapeuta en el rol de un técnico que pone a disposición del cliente una propuesta de trabajo, a la vez que la de un acompañante, que es capaz de mantener la cercanía con el otro y reconocerlo como una persona válida, autosuficiente y digna de amor.

Los trabajos realizados por Carl Rogers se ampliaron en los campos de intervención tanto profesional como teórico, en los ámbitos sociológicos, laborales,

organizacionales, pastorales, educacionales y político cultural. Esta trayectoria puede sintetizarse como un paisaje de la Psicoterapia No Directiva, con estadios intermedios, al Enfoque Centrado en la Persona (ECP), siendo éste último un planteo global que apunta a un modo de ser en el mundo, con cualidades específicas.

Carl Rogers fue psicoterapeuta y counseling, ideólogo de un modo de estar y ser para con el otro, aplicable en cualquier tipo de vínculo humano, que pretenda un crecimiento personal.

Rogers planteaba que el organismo del ser humano es sabio, sabe lo que quiere, sabe lo que le hace bien, se acerca a lo que le beneficia y se aleja o elimina lo que le perjudica; sabe, en síntesis, lo que tienen que saber para vivir. Carl Rogers sostiene que cuando como humano en desarrollo hacia el ser persona, adquiere noción conceptual de sí mismo (lo que algunos denominan el YO), este toma en cuenta el mensaje orgánico, lo regula y determina conductas adecuadas para el todo que es<sup>13</sup>

Este punto de vista de Rogers, explica a grandes rasgos como se forma el yo interior del hombre, a partir de lo que éste acepta en su vida perjudicándolo o causándole un bienestar. El hombre a diferencia de otros entes o seres vivos tiene este potencial, lo que le permite valorarse como persona o individuo y a la vez parte de una sociedad, trayendo como consecuencia su comportamiento con los otros.

Con esto Carl Rogers quiere decir que el propio organismo determina las vivencias y el YO o Noción de SI mismo las hace sentimientos y conductas. Una de las ideas base de Carl Rogers es que apunta a la coherencia y congruencia entre la noción de sí mismo y el organismo que la porta, siendo clave en la salud mental. Los padres son el principal referente de valor y criterio. Si los padres se instalan como intervención paterna habitual de no respeto y desprotección del “mundo interno” del hijo, se produce el “caldo de cultivo” de futuros conflictos. Sin embargo, si los padres

---

<sup>13</sup>Sanchez Bodas, A., SanchezBerneman, L. (2012). Carl Rogers. Como alcanzar la plenitud. Buenos Aires Argentina: Ed. Lea. Cap. I,II,III.

escuchan cálidamente que apunte a que el niño exprese lo que le pasa y esto se aceptado como válido, es probable que el niño no incorpore en sí mismo conceptos negativos ni niegue lo que siente. El niño debe saber que todo sentimiento es válido, aun el más negativo y que no es bueno frenarlo ni negarlo. Lo que se debe aprender es a mediatizar las conductas en torno a los valores que la familia posee y la sociedad como contexto aprueba.

La manera en cómo se va formando la persona, se adquiere en la relación con el otro, por ello es importante esta primera etapa con las “personas criterio”, es decir las personas que marcan los primeros pasos de valor, de criterio de evaluación de la realidad, que en general son los padres, luego otros parientes o allegados y posteriormente aquellos que los eduquen dentro o fuera del ámbito familiar.

Carl Rogers considera que no es bueno para nadie, menos para un niño, que los valores de otro (sea cual sea ese otro), se impriman de tal manera en el psiquismo, que anulen o distorsionen el propio esquema valorativo, que en un principio marca el organismo, y que luego lo auto construye la persona.

Para Rogers una persona está bien cuando es congruente entre lo que siente, lo que piensa o reflexiona y lo que hace; desde ahí es libre de sí misma, y se hace responsable ante el otro de todo lo que es o hace.

Todo ser vivo posee una tendencia vital, una pulsión de vida, o una tendencia al crecimiento, la tendencia a actualizarse de lo vivo.

La manera de intervención de Carl Rogers era escuchando a sus pacientes sin prejuicios teóricos, sin rotularlos, sin hacer un diagnóstico, menos un pronóstico, ni ejercer ningún poder profesional; sino acompañándolos ayudando a esclarecer sus discursos y vivencias, el objetivo es que el paciente mismo encuentre la salida y el desarrollo. Tomó conciencia de que los consultantes sabían más de sí mismos que lo que ellos creían saber, y por, sobre todo, que ellos sabían más que él acerca de ellos mismos. Su posición como terapeuta es: “el enfoque Centrado en la Persona

Este enfoque, descansa sobre la tendencia actualizada, la cual está presente en todo organismo vivo; la tendencia a crecer, a desarrollarse, a realizar su total potencialidad. Rogers comprendió que las personas somos positivas por naturaleza más no buenas; es decir, queremos crecer y desarrollarnos como meta vital y nos sentimos mal cuando percibimos que no lo estamos haciendo bien. Esta descripción pretende dar a entender que el modelo de ayuda utilizado por Carl Rogers es el dónde y el cómo ayudar en la expansión del personal.

Cabe mencionar que muchas veces los problemas emocionales de las personas son a causa de las telarañas mentales que el ser humano se genera en sí mismo, derivadas del hecho de no conocerse, de no saber cuáles son sus debilidades y fortalezas. Incluso existen personas que no saben identificar sus propios gustos y desagrados, volviéndose tan dependientes de los demás para sobrevivir. Permitiendo siempre la influencia de esos otros en todas sus decisiones, sin darse cuenta de que este enfrascamiento jamás le permitirá crecer ni desarrollarse satisfactoriamente.

A manera de síntesis podemos decir que Carl Rogers utilizó en el método de la No-Directividad, este método ayuda a la persona a asumir la responsabilidad sobre sí misma, a tomar las riendas de su propia vida; permitiendo al ser humano tener una visión positiva de sí mismo, de su capacidad de crecimiento y autorrealización.

Otro humanista a describir es FRITZ PERLS (Friedrich Salomon Perls) (8 de julio de 1903 – 14 de marzo de 1970), fue un médico neuropsiquiatra y psicoanalista alemán. Este precursor de la psicología humanista, fue fundador de la Terapia Gestalt. Esta disciplina psicológica se sustenta por las ideas:

- El Aquí y el Ahora, es decir, plantar al paciente en su momento presente, como única forma de tomar contacto directo con la realidad interna.
- El Darse Cuenta (awareness). Refiriéndose a la toma de conciencia como el principal medio que conduce al cambio.

- La Aceptación, que es la base que fomenta la paz con uno mismo y con el mundo.
- Sustituir el “por qué” por el “para qué”. Se enfatiza la importancia de sustituir la tendencia de dar vueltas a la mente y a buscar en el pasado por la tendencia de buscar la finalidad y de este modo dar sentido profundo a las experiencias.

En su enfoque gestáltico dejó bien asegurada su teoría de la neurosis y del proceso terapéutico. Formó una comunidad terapéutica en la cual desarrolló un estilo de vida concentrada en el darse cuenta y en el libre fluir de las vivencias.

Fritz Perls hizo al mundo a su imagen y semejanza, la imagen del hombre que era y que estaba llegando a ser. Un hombre trashumante, brillante y colorido.

Cabe mencionar que Fritz Perls en su intervención terapéutica utiliza el término de autosuficiencia; definiendo primero a la suficiencia como la insistencia de que el encuentro auténtico tiene que incluir a la totalidad de ambos individuos. Tanto las partes difíciles, gruñonas, nudosas, abrasivas, como también las partes suaves, atractivas, difusas, sin dejar de lado las vicisitudes del vivir (vida y muerte, desilusión y desesperanza); es un modo de abrazar a la vida entregándole todo al momento, sin retener nada y sin dejar nada fuera. Define a su vez autosuficiencia como entregarse cabalmente al presente.

La terapia gestalt incitó a varias generaciones de terapeutas de la gestalt a continuar destacando y sobresaltando esta terapia, con la idea de que era un enfoque convencional, es decir, primero teoría y luego praxis. Entendiéndose mejor, como praxis el resultado de anamorfosis de conductas (conductas sin sentido, sin un fin) previas; presuponiendo a las conductas y generando una nueva conducta.

Perls consideraba al psicoterapeuta un arte, por lo tanto, para un artista es irrelevante ser un solucionador de problemas; él resolvía todos los problemas al ver al mundo no como un problema a resolver sino verlo como una realidad para ser

vivenciada. Perls era despiadado en sus terapias, pues para él las maniobras, nuestros hmmm, ejem, y vacilaciones, ofuscamientos y ensayos son solo intentos para zafarnos del imperativo del aquí y el ahora; siempre trataba de interponerse en el camino del tiempo para detenerlo, pidiendo actuar en el aquí y ahora

Fritz Perls, consideraba a la terapia como un arte, como un acto, una acción era algo más que hablar o consultar a un experto en la conducta humana. Para este autor, la terapia es idéntica a la vida que vivimos. Para él la interacción con el paciente es una interacción entre el sufriente y el que agarra al dragón por un ala. En el aquí y ahora de nuestras vidas.<sup>14</sup>

Desde su primer libro, “Yo, hambre y agresión” (1947), se trataba de una terapia emancipadora. Tenía que ver con promover una especie de “fuerza del yo”; cierta capacidad integradora de decir “sí” y “no” al basarse en la razón sensual, asumiendo responsabilidades y trazando una línea, valorando las habilidades y capacidades humanas.

Por su parte, LUDWIG BINSWANGER (13 de abril de 1881- 5 de febrero de 1966). Psiquiatra y analista existencial suizo discípulo y buen amigo de Freud, fue el primero en introducir en Suiza el Psicoanálisis en la Clínica psiquiátrica, otorgando al sanatorio Bellevue una reputación internacional justificada por la cualidad de su trato y la especialización psicoterapéutica en el tratamiento de la psicosis. En su análisis existencial (psicología humanista) hace referencia que este análisis es fenomenológico, concentra su atención en el contenido fenoménico de cada expresión verbal, de cada forma de acción, de cada actitud, e intenta comprenderla a la luz de las formas básicas de la existencia humana, con anterioridad a cualquier disección de cuerpo y alma, mente, conciencia o inconsciente. El análisis existencial empieza suponiendo que la existencia no pone los fundamentos del propio ser por sí y ante sí, pero que goza de una cierta libertad en relación a ellos, conscientemente

---

<sup>14</sup>Latner, J. (2013). El Enfoque Gestalt y Testigos de Terapia. Fritz Perls. Santiago de Chile: Ed. Cuatro Vientos. P.P. 15-20.

en su autorresponsabilidad y que, además, posee la gracia del libre encuentro entre el yo y el tú en el amor. Prescindiendo del sentido que cada cual quiera darle a esta libertad, metafísica o religioso. El Análisis Existencial, se atiende al hecho de que el ser del hombre no es solamente necesidad de ser, sino capacidad de ser y de ser con el otro. En esta panavisión no alcanza solamente el mundo etéreo de deseos y fantasías, sino también en auténtico yo-mismo y el eterno nosotros, la existencia y el amor.

Ludwig Binswanger (1956) expresa que el psicoanálisis existencial penetra en el contenido y significado del lenguaje verbal y de otras formas de expresión y en base a ellas interpreta al mundo y el ser en el mundo como fenómeno histórico. Oponiéndose de forma positiva a Freud. Encontrando y confirmando la propia concepción del hombre, a saber, que el ser del hombre es más que vida, más, y otra cosa, que instintividad, más y otra cosa, que actividad cerebral, organismo, etc.; que su realidad, más bien, se ha de comprender como “estar-ahí”.<sup>15</sup>

En el caso del objeto de la psiquiatría, Binswanger haya una doble vertiente: el hombre *enfermo* que presenta un aspecto de organismo enfermo, en este caso el objeto de la psiquiatría es el de la medicina, la biología. Pero el objeto de la psiquiatría es también el *hombre enfermo*, por lo que debe convertirse en Psicoterapia. Reconociendo que la enfermedad del hombre no es siempre a causa de un desgaste biológico o físico, sino que no define su auténtico yo. El análisis existencial abre, el horizonte para una percepción de la totalidad. En ella el horizonte está libre para la comprensión del hombre creado o natural, yecto (propios actos y deberes), como también como ser comunitariamente determinado o histórico y precisamente, a partir de una visión óptica (del ser), sin llegar, por tanto, a una separación de cuerpo, alma y espíritu.

---

<sup>15</sup> Villegas I Besora, M. Anuario de Psicología. Ludwig Binswanger: en el centenario de su nacimiento. Recuperado de /64483-88515-1-PB.pdf. p.p 9-15.

Podría decirse que el analista existencial trata de interpretar la situación del hombre en el mundo y las posibilidades de su desarrollo. Para él, el terapeuta y el paciente llegan al tratamiento con sus experiencias propias, el “desein” o “ser en el mundo” como lo llamó Heidegger, es decir, el tipo de experiencia del mundo que tiene el sujeto que sufre y que tiene una patología.

Binswanger sostuvo que hay dos tipos de conocimiento científico:

1. El *Discursivo* e inductivo que explicaría los “hechos naturales” y alcanzaría la comprensión por medio del análisis y la conceptualización.
2. El *empírico* en el sentido fenomenológico, el cual intenta expresar la experiencia de lo “dado” en la observación humana, más que explicar los procesos que dan lugar a los fenómenos.

Binswanger no veía la necesidad de postular lo “inconsciente”. En este tema se alejaba de Freud y del análisis clásico. Intentó explicar los fenómenos de la patología mental a través de la filosofía.

Adoptó los términos y conceptos introducidos por el Filósofo Martín Heidegger. Como **Dasein** lo que significa literalmente “estar ahí” “ser distinto, ir más allá de uno mismo, volver a ser”, “continuidad de la existencia, la sobrevivencia, la persistencia y hace énfasis en la parte “da” o “ahí” en sentido de estar en el medio de todo, en el grueso de las cosas. También estos énfasis tienen el sentido de “estar ahí” como lo opuesto a “estar aquí” como si no estuviésemos adonde pertenecemos, como si estuviéramos más dirigidos a otra cosa” a lo que muchos existencialistas se refieren para hablar de la existencia humana.

Existen otras terminologías bajo las cuales Binswanger rige su psicoterapia existencial y son:

- Lanzamiento: que se refiere al hecho de que somos “lanzados” a un universo que no hemos escogido y cuando empezamos a escoger nuestras vidas lo



hacemos por muchas elecciones hechas para nosotros: genética, ambiente, sociedad, familia y todos esos materiales básicos. Para entenderlo mejor describe el “yo” como consciente y libre que no está separado del “aquello” físico y determinado.

Pensar por ejemplo en nuestro cuerpo: por un lado, somos nuestro cuerpo, nuestro cuerpo somos nosotros. Cuando lo deseamos, caminamos, hablamos o miramos o escuchamos. Percibimos, pensamos, sentimos y actuamos “con él”, “a través de él”; es muy difícil concebir la vida sin un cuerpo, pero al tiempo es como cualquier otra cosa. Puede resistirse: fallarnos; podemos perder un miembro; enfermarse o perder una función, pero seguimos siendo nosotros. Puede entrar el mundo en nosotros si nos colocan un corazón artificial o una válvula cardíaca; o podemos extendernos dentro del mundo usando un telescopio o un teléfono o una caña. Estamos atrapados en el mundo y el mundo en nosotros y no hay manera de saber dónde termina uno y empieza el otro. En la edad infante somos desamparados del mundo y aprendemos de nuestros padres, la sociedad, la cultura, el lenguaje, y cómo adultos también dependemos de otros y somos posibles “víctimas del otro” a lo que llamamos personas.

Binswanger denomina “Caída” cuando el ser humano se permite esclavizarse por la sociedad y paga con su libertad. Y siguiendo al filósofo Martín Buber, añade una nota más positiva a la idea de caída: lo aplica a la noción de “amplitud” hacia los otros (yo hacía-ti) y al amor. Si el DASEIN es una apertura, podemos abrirnos hacia los demás, no estamos encerrados en nosotros mismos y esto es un potencial del hombre que le permite “estar más allá del mundo”.

Las terminaciones que para Binswanger son imprescindibles en su psicoterapia existencial son la ansiedad y la culpa. La **ansiedad** puesto que todo ser humano percibe la vida como dura, percibe angustia, ansiedad, dolor, amor, afecto y el simple hecho de pensar en nuestro futuro, sin dejar de lado la visión de que el hombre es

libre de escoger lo que piensa y crear oportunidades de supervivencia. Existen situaciones que generan **culpa**, cuando sentimos que no hacemos lo que sabemos que deberíamos hacer y nos sentimos en deuda con nuestro potencial, lo que genera no sentirnos satisfechos del todo.

La misma muerte causa ansiedad y culpa en el pensar del hombre y hablar de la **muerte**, en esta postura de Binswanger es hacer consciente al hombre de la existencia de la misma; evadir la muerte, es evadir la vida. El trabajo de esta psicoterapia es llegar a “ser hacia la muerte” y hacer al hombre consciente de su final. Enfrentando a la muerte es cómo podemos llegar a comprender la vida. Cuando somos verdaderamente conscientes de que vamos a morir, cada momento que perdemos, se pierde para siempre.

Dentro de la psicoterapia existencial de Binswanger, se hace esfuerzo para evitar juicios de valor, enfatizando que lo bueno y lo malo son reales, como un residuo sólido o una tostada quemada; teniendo claro que existen formas mejores o peores de vivirla vida y las mejores formas se asocian al término **auténtico**. Vivir de forma auténtica implica ser consciente de uno mismo, de nuestras circunstancias, de nuestro mundo social, de nuestro deber de crearnos a nosotros mismos, de la inevitabilidad de la ansiedad, la culpa y la muerte. Significa aceptar las cosas como acto de autoafirmación e implica compromiso, compasión y participación. Logrando el ideal que es fomentar la salud mental, no como placer ni felicidad, sino como lograr la meta de hacer lo que más podamos o lo que mejor hagamos.

Para este autor, cuando el ser humano ya no está “creciendo”, es porque ya no es auténtico, simplemente “es”. Ha cambiado la apertura por la cerradura, lo dinámico por lo estático, las posibilidades por las actualidades. Resaltando que cada persona es única. Empezando a ser con diferentes materiales básicos (genética, cultura familia, etc.); luego a empezar a crearnos a nosotros mismos en virtud de las

elecciones que tomamos; por consiguiente, hay tantas formas de ser auténtico como personas existen, así como de no serlo.

ROLLO MAY (21 de abril de 1909 – 22 de octubre de 1994). Psicólogo y Psicoterapeuta existencialista estadounidense. Pionero de la psicología y psicoterapia existencial en América. Se le diferenciaba de otros psicólogos humanistas como Maslow o Rogers al mostrar un entendimiento más agudo de las dimensiones trágicas de la existencia humana.

MAY, ROLLO (2000), el enfoque existencialista no es un sistema psicoterapéutico, aunque contribuya en mucho a la psicoterapia. Tampoco es un conjunto de técnicas, aunque las pueda crear. Antes bien, el enfoque existencial es un interés genuino por comprender la estructura del ser humano y los cambios que desde allí se generan. Por ende, el enfoque existencial es una actitud ante el ser humano y la psicoterapia.

Este enfoque deja ver ciertos criterios a partir de los cuales la psicoterapia humanista puede seguir su labor:

1. Visualizar al hombre como ser que se angustia como resultado de las fuerzas antagónicas que habitan dentro de sí mismo. El enfoque existencial no trata de liberar a la persona de la angustia, puesto que eliminar la angustia es incapacitarle para usar su propio poder y confrontar sus crisis.
2. El enfoque existencial procura que la persona pueda crear un significado fuera de su vida, gracias a un acto de voluntad con la ayuda de dos elementos que constituyen el vivir de un modo auténtico: la decisión y el compromiso.
3. El enfoque existencialista pone atención en el ser humano como existente, por eso trata de comprenderlo tal como surge y deviene. Existir es hacerse a sí mismo.
4. El enfoque existencialista valora los conceptos filosóficos, aunque a veces resulten difíciles de comprender y en no pocas ocasiones hasta aparentemente inútiles.

5. Hace hincapié al contacto vivencial.
6. El enfoque existencial insiste en que el psicólogo debe analizar y esclarecer continuamente sus propios presupuestos.
7. El enfoque existencial propicia que la persona aprenda a leer más allá de lo evidente; a abrirse hacia el lenguaje oculto de los signos.

Para May, la finalidad de la Psicoterapia Existencialista es hacer a la gente libre.<sup>16</sup>

Rollo May, va más por la tendencia de colocarle énfasis a la existencia y cómo los seres humanos viven sus vidas con libertad. Expresa que el ser humano no se puede reducir a una entidad cualquiera, sea esta la de animal racional, ser social, ente psíquico o biológico, es algo más allá de lo que todos creen. Trata de explicar y hacer entender su teoría al dar valor especial a la palabra “autenticidad”. La persona no debe verse como un simple objeto físico, pues eso elimina lo humano.

May habla sobre la transferencia y el encuentro, refiriéndose a esto como una gran influencia en la personalidad “él como nosotros vivimos de ellos y ellos de nosotros”. Habla de la **Ansiedad** como un temor que tiene un objetivo vago, una amenaza para el “núcleo o esencia” de la personalidad que no necesita de mecanismos de defensa, pero puede ser enfrentado constructivamente en el nivel de percepción consciente. May nos dice que el autor Otto Rank comenta “que la ansiedad normal se produce en todas las experiencias de “separación” en toda la vida de la persona y si esta se logra con éxito, puede llevar a las experiencias a una mayor independencia y al restablecimiento de las relaciones con los padres y otros en nuevos niveles. Y como consecuencia al no enfrentar la ansiedad normal, se genera la ansiedad neurótica, desarrollándose así los mecanismos de defensa, haciendo a la persona dependiente que no puede hacer frente a las situaciones. Habla del **miedo** como una reacción determinada a algo.

---

<sup>16</sup> Mina Muñoz, S. (2015). La psicoterapia Existencial según Rollo May Extraído de <https://psicsandrominamunoz.wordpress.com/2015/05/18/la-psicoterapia-existencial-segun-rollo-may/>.

May hace énfasis a cualidad de libertad, es decir, el hombre es libre cuando hace contacto con partes de sí mismo, lo que implica responsabilidad social o bien establecer límites. Esta libertad permite a la persona volverse capaz de decir “yo puedo”.

Para formar la personalidad May establece etapas que se deben dar en el desarrollo y son:

***Poder e inocencia.*** - Etapa pre-auto-consciente de los infantes. El inocente solo hace lo que se supone debe hacer; pero un inocente tiene cierto de hacer lo que se le plazca, pero orientado a la satisfacción de sus necesidades. Etapa de inocencia sobre la toma de conciencia. Le da derecho a la persona de poder ser alguien, poder de la autoafirmación, desprendida de la necesidad de afirmar su propio ser; permite a la persona manifestar comportamientos que exhibe una persona con el fin de reconocer a los demás (lo que es mío, y puedo, lo haré).

***Diamon.*** - Unión del bien y del mal, puente entre lo divino y lo humano. Cuando el Diamon es reprimido, de alguna forma estalla de manera salvaje o destructiva creando una “posesión demoniaca” provocando sentimientos en la persona de querer ser libre.

***Ordinario.*** - Cuando el ego del adulto normal ya ha comprendido la responsabilidad, pero le cuesta manejarla, es cuando entonces busca conformarse en los valores tradicionales.

***Creatividad.*** - Cuando el adulto autentico en la etapa existencial, acepta el destino y enfrenta a la ansiedad con coraje, acepta que se equivoca y decidir nuevas formas de construcción de una nueva sociedad.

***Renacimiento.*** - Capacidad para llegar a la libertad individual. Liberar al individuo de la sensación de aislamiento y ansiedad.

El enfoque existencial para Rollo May es una manera de ver la realidad del paciente, llamado fenomenología. Somete a examen permanente los supuestos en los que se basa y sostiene que el terapeuta debe preguntarse sobre la naturaleza del hombre como tal.

Así podríamos describir cada una de las aportaciones de diferentes psicólogos especializados en tratar al hombre desde su capacidad de crecimiento personal desde sus raíces internas y fortalezas de adaptación. El caso es que cada autor tiene variables muy detonadas, pero una finalidad en común, la de lograr el objetivo de fortalecer interiormente el bienestar del ser humano.

Los integrantes del movimiento humanista comparten:

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

### **2.3 Enfoque Humanista desde el punto de vista de Abraham Maslow**

El creador de la psicología humanista fue Abraham Maslow en 1962. Fundó la Association for Humanistic Psychology. Los conceptos técnicos que esbozó fueron “jerarquía de las necesidades innatas, las motivaciones superiores, la experiencia cumbre, la autorrealización, la gestión humanística y la sinergia”. Enseñándose en las principales universidades e impregnaron el pensamiento popular relativo al modo de vivir una vida que realmente mereciese la pena.

Maslow confiaba en que cuando se consiguiera centrar serena y científicamente la atención en el potencial humano tanto en nivel individual como a nivel social y de especie, se acabaría creando un mundo más tranquilo y armonioso. Desde su perspectiva, las personas psicológicamente más sanas crean instituciones sociales más constructivas y beneficiosas, que a su vez contribuyen a establecer y fortalecer el bienestar individual. Y aunque ciertamente no negaba la inevitable aparición de contratiempos y hasta de regresiones, estaba seguro de que la humanidad acabaría saliendo adelante.

Maslow tenía una visión de largo alcance. Los descubrimientos que realizó en los campos de la motivación y la personalidad trascendieron el ámbito de la psicología académica y se extendieron a los dominios comerciales de la gestión empresarial y el marketing.

Maslow reflexionaba sobre la salud psicológica de las personas autorrealizadas y de sus correspondientes necesidades, aspiraciones, objetivos y motivaciones. Propone su teoría sobre la motivación humana, la cual tiene sus raíces en las ciencias sociales y fue ampliamente utilizada en el campo de la psicología clínica.

Colvin y Rutland (2008). Mencionan que La Teoría de la Motivación Humana, propone una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía se modela identificando cinco categorías de necesidades y se construye considerando un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. De acuerdo a este modelo, a medida que el hombre satisface sus necesidades, surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo, considerando que de una necesidad que está razonablemente satisfecha, se dispara una nueva necesidad.

Creo justo afirmar que ninguna teoría de psicología estará jamás completa, si no incorpora centralmente la idea de que el hombre tiene su futuro en su propio interior, dinámicamente activo en el momento actual” (Maslow, 1972)

Con esta pequeña reseña, nos da a entender que la vida del hombre no solo gira en torno a pulsiones y regresiones, a condicionarlo para que en automático reaccionen antes estímulos; si no que su comportamiento de debe a mantienen en su propio interior, en su mismo yo, la existencia de propósitos, objetivos, satisfacciones, necesidades, que lo hacen verdaderamente reaccionar y actuar en su contexto.

Muchas de las conductas no adecuadas se deben a que no se siente autorrealizado como lo denomina Maslow. Aunque también es cierto que jamás se encontrará en la etapa de autorrealización. Porque desde su interior el hombre siempre ha sido prometedora a sus actos, se siente satisfecho al realizar y lograr sus objetivos e inconscientemente y automáticamente se generan otros.



La psicología humanista de Maslow está enraizada en el existencialismo, que concibe al hombre como “un ser en el mundo” consciente de su propia existencia. Sus principios existencialistas son tres:

1. La libertad: refiriéndose a que el hombre es un agente consciente, que experimenta, decide y escoge sus acciones determinadas por sus propias satisfacciones y necesidades.
2. Devenir: se refiere a que el ser humano siempre está en devenir, es decir, llegar a ser, como agente libre realizando todo en cuanto sea posible a sus potencialidades y así lograr una vida auténtica. Haciendo más allá de sus necesidades biológicas y necesidades sexuales y agresivas.
3. Experiencia Humana: principio que enfatiza el modo en que la consciencia, los sentimientos y emociones subjetivas y las experiencias personales, se relacionan en la propia existencia. Tratándose entonces de una perspectiva fenomenológica para la cual la experiencia subjetiva es el fenómeno primario para el estudio de la naturaleza humana. Maslow escribió: el elemento básico en el campo del conocimiento es la experiencia íntima y directa. No existe ningún sustituto de la experiencia”. Denominándolo Individualidad.

Un trabajo pionero de Maslow fue acerca de la motivación, la personalidad y el desarrollo humano. En 1943, Maslow propone su “Teoría de la Motivación Humana” en donde estructura por categorías las necesidades:

A) Deficitarias, se refieren a una carencia.

1. Fisiológicas: las que son de origen biológico y están orientadas hacia la supervivencia del hombre, consideradas necesidades básicas, la necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, comer, sexo y el refugio.
2. De Seguridad: cuando las necesidades fisiológicas están en su gran parte satisfechas, surge un segundo escalón de necesidades orientadas a la seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección. Dentro de estas

necesidades se encuentran la seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud y contra el crimen de la propiedad personal.

3. De Amor y Pertenencia: cuando las necesidades de seguridad y de bienestar fisiológico están medianamente satisfechas, la fase de necesidades es la de amor, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social y están orientadas a superar los sentimientos de soledad y alineación. En la vida diaria estas necesidades se presentan continuamente cuando el ser humano muestra deseos de casarse, de tener una familia, de ser parte de una comunidad, ser miembro de una iglesia o simplemente asistir a un club social.
4. De Estima: cuando las tres primeras clases de necesidades están medianamente satisfechas, surgen las necesidades de estima, orientadas hacia la autoestima, el reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer estas necesidades, las personas se sienten seguras de sí mismas y valiosas dentro de una sociedad; cuando no suceden, las personas se sienten inferiores y sin valor. Maslow señaló dos necesidades de estima:
  - Una inferior, que incluye el respeto a los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación y dignidad.
  - Otra superior, que determina la necesidad de respeto de sí mismo, incluyendo sentimientos como confianza, competencia, logro, maestría, independencia y libertad.

#### B) De Desarrollo del Ser, hacen referencia al quehacer del individuo

5. Auto-realización: son las más elevadas y se hallan en la cima de la jerarquía. Maslow describe la auto-realización como la necesidad de una persona para ser y hacer lo que la persona “nació para hacer”, es decir, es el cumplimiento del potencial personal a través de una actividad específica.

Maslow también identifica otras tres categorías de necesidades:

- Las estéticas: no son universales, pero al menos ciertos grupos de personas en todas las culturas parecen estar motivadas por esta necesidad de belleza exterior y de experiencias estéticas gratificantes.
- Las cognitivas: están asociadas al deseo de conocer que tienen la gran mayoría de las personas; como resolver misterios, ser curiosos e investigar actividades diversas.
- Las de auto-trascendencia: tienen como objetivo promover una causa más allá de sí mismo y experimentar una comunión<sup>17</sup>

## **2.4 Relación entre Calidad de Vida y Psicología Humanista**

La calidad de vida ha sido la aspiración humana de todos los tiempos, unas veces revestida del inmemorial sueño por la felicidad, otras veces propuesta como la tarea preceptiva del Estado del bienestar moderno. La vigencia que el concepto ha obtenido en los últimos años proviene de dos hechos principales. El primero se refiere a la conciencia colectiva adquirida de la responsabilidad común ante los hechos ambientales y ecológicos, aspecto que confiere al concepto su valor planetario, social, comunitario y colectivo. La segunda surge de la preocupación por los aspectos cualitativos y cotidianos de la vida que el desarrollo económico sin más no puede garantizar, y que otorga al concepto su rastro más humano, atento a los pequeños detalles y a los aspectos más individuales de la existencia, como el dolor y la felicidad. La reflexión sobre la calidad de vida no puede hacerse de forma medianamente completa sin mirar la cara de la satisfacción, el bienestar subjetivo, la felicidad y la abundancia compartida; invaluablemente existe un anverso inevitable

---

<sup>17</sup>QinteroAngarira, R. (). Teoría de las Necesidades de Maslow. Extraído de Teoría%20de%20Maslow.pdf

que muestra el escudo del dolor, la limitación funcional, la enfermedad, el envejecimiento y la miseria que asola pueblos y personas.<sup>18</sup>

La función de la psicología en este estudio se centra en delimitar sus dominios, establecer sus determinantes, elaborar técnicas para su evaluación y determinar los programas de intervención en orden al logro de obtener un mejor nivel de calidad de vida para el individuo y la sociedad.

Desde el punto de vista de la psicología de la salud, Calidad de vida se define como el bienestar personal físico, mental y social; condiciones de vida adecuadas incluyendo la educación para hacer frente a las demandas de la vida. La salud física, social y psicológica, ya no depende sólo de que tenemos no en el sentido de substrato biológico, si no de la manera en cómo interpretamos, sentimos y respondemos a las distintas demandas que nos plantea la vida. <sup>19</sup>

Muchas enfermedades se generan a consecuencia de una mala calidad de vida, a raíz de un comportamiento no satisfactorio; los servicios de tratamiento, prevención y rehabilitación, son netamente psicológicos: cambio de actitudes, modificación de comportamiento.

El entorno cultural y social en el que se desenvuelve el individuo, tiene un impacto significativo sobre la estructura de las relaciones sociales y sobre el acceso a los bienes materiales y todo lo que contribuye a su identidad social; cuando existe una discrepancia al cambio cultural que constantemente se genera, provoca un estrés de estilo de vida, lo que trae como consecuencia una alteración en la calidad de vida.

---

<sup>18</sup>Palomba, R. (2002). Calidad de Vida: Conceptos y medidas. Extraído de [http://www.cepal.org/celade/agenda/2/10592/envejecimientorp1\\_ppt.pdf](http://www.cepal.org/celade/agenda/2/10592/envejecimientorp1_ppt.pdf)

<sup>19</sup>Leon Rubio, J.M., Medina Anzano, S., Barriga Jiménez, S., Ballesteros Regaña, A., Herrera Sánchez, I.M. (2004). Psicología de la salud y de la calidad de Vida. Barcelona. Ed. UOC. P.P. 12-14

Calidad de vida contienen dos dimensiones principales:

- 1) Una evaluación del nivel de vida basada en indicadores objetivos.
- 2) La percepción individual de esta situación, a menudo equiparada con el término de bienestar

Y es un concepto que incluye aspectos de políticas sociales: materiales y no materiales, objetivos y subjetivos, individuales y colectivos. Los factores que generan un bienestar subjetivo son:

1. Factores materiales: son los recursos que uno tiene como los ingresos disponibles, posición en el mercado de trabajo, salud, nivel de educación, se asume una relación causa-efecto, es decir, mientras más y mejores recursos uno tenga, mayor es la probabilidad de una buena calidad de vida.
2. Factores ambientales: características del vecindario o comunidad que influyen en la calidad de vida como la presencia y acceso a servicios, grado de seguridad, criminalidad, transporte y movilización, habilidad para servirse de las nuevas tecnologías que hacen la vida más simple.
3. Factores de relacionamiento: incluye las relaciones con la familia, los amigos, y las redes sociales. La integración a organizaciones sociales y religiosas, el tiempo libre y el rol social después del retiro de la actividad económica.
4. Política gubernamental: es una perspectiva social, se refiere más que nada a las personas adultas mayores que dependen parcial o totalmente de las políticas existentes<sup>20</sup>.

Existe una estrecha relación entre calidad de vida y la psicología humanista debido a que el humanismo como lo describen autores que mencionamos en capítulos anteriores, se refiere a estudiar al ser humano desde su yo interno tomando en cuenta sus necesidades personales tanto fisiológicas, biológicas, psicológicas y

---

<sup>20</sup>Palomba, R. (2002). Calidad de Vida: Conceptos y medidas. Extraído de [http://www.cepal.org/celade/agenda/2/10592/envejecimientorp1\\_ppt.pdf](http://www.cepal.org/celade/agenda/2/10592/envejecimientorp1_ppt.pdf)

sociales; reafirmando que el comportamiento de cada persona se origina a partir de su bienestar físico y mental, este bienestar se manifiesta en su adecuada adaptación y comportamiento dentro de su contexto en donde se desenvuelve, el bienestar depende de una vida saludable como mantener buenos hábitos alimenticios y de ejercicio, a su vez esta salud física depende de un equilibrio emocional estable.

# **CAPÍTULO III**

## **FAMILIA Y MADRES SOLTERAS**

LA FAMILIA ES LA PRIMERA CELULA DE  
LA SOCIEDAD HUMANA  
JUAN XXIII

## **CAPÍTULO III**

### **FAMILIA Y MADRES SOLTERAS**

#### **3.1 Concepto de Familia y Tipos de Familia**

Cuando hablamos de familia, estamos hablando de una realidad social compleja y “construida”, que presenta muchas dimensiones (biológica, psicológica, sociológica, económica) y que es muy heterogénea en sus manifestaciones externas, presentándose dentro de una gran variedad de “formas” y situaciones.<sup>21</sup>

Los grupos familiares se hallan multideterminados por los contextos, espacio y tiempo en los que transcurren, trascienden como lo hace la tecnología, la política, la economía y dependiendo de este contexto se determina su definición.

Minuchin, Salvador (1983). La familia es un sistema abierto con flexibilidad de pautas en constante transformación, es decir, que permanentemente recibe y remite material de y desde el medio extra familiar y se adapta a las diversas demandas de las etapas del desarrollo que atraviesa, del mismo modo los integrantes también están en permanente evolución.

La familia es puntualizada como un grupo social primario, en donde se puede hallar convivencia entre varias generaciones. Los miembros de dicho grupo social están unidos por los llamados lazos de parentesco y una experiencia de intimidad que se extiende y perdura a través del tiempo; comprende miembros en desiguales fases de crecimiento que desempeñan roles y funciones interrelacionados y diversificados. Estas funciones presentan objetivos internos relacionados con la protección psicosocial de sus integrantes y objetivos externos ligados a la adaptación a una cultura y la transmisión a sus miembros a través de procesos de enseñanza y aprendizaje.

---

<sup>21</sup>Millan, M.A., Serrano, S. (2002). Psicología y familia. Madrid, España. Ed. Cáritas. P.P. 273-281.



Este grupo social busca el contribuir con el logro progresivo de identidad, sentido de valía personal y profesional, cuidado, organización y desarrollo de sus integrantes.

Minuchin, Salvador (1983). El sistema de la familia está organizado sobre la base de apoyo, cohesión, regulación, alimentación y socialización de sus miembros e incluye mecanismos que le posibilitan auto perpetuarse y modificarse. La familia es la matriz de desarrollo psicosocial de sus miembros que debe adaptarse a la sociedad y posibilitar la continuidad de la cultura.

La familia debe ser comprendida como un sistema en su totalidad, con una finalidad determinada, conformada por seres vivos complejos en sí mismos. Desde esta perspectiva el sistema familiar es más que la suma de cada uno como individuo, en cada integrante se genera un proceso de desarrollo el cual, permite su crecimiento, tanto en complejidad como en organización, pero, para que eso suceda, es necesario que esté presente la interrelación entre los miembros.

El sistema familiar abierto está representado por tres componentes:

- El primero define a la familia como la estructura de un sistema sociocultural en constante proceso de transformación.
- El segundo, muestra a una familia que se desarrolla a través de etapas y se reestructura en cada una de ellas.
- En el tercero, la familia se adapta a las circunstancias cambiantes que le permite mantener una continuidad y desenvolver un crecimiento psicosocial en cada miembro.

En un sentido evolutivo, la familia cambiará en la medida en que la sociedad cambie<sup>22</sup>

La sociedad cambia de manera radical, por lo tanto, la modalidad de una familia lo hace por igual; en la actualidad observamos que una familia es muy diferente a la de hace aproximadamente 20 años, las familias ya no son tan extensas, el número de hijos ha disminuido, y la calidad de vida de la familia va a la par de las circunstancias políticas, de educación, de economía que día a día enfrenta cada familia.

Anteriormente las mujeres no encajaban en el ámbito laboral, ahora es un ingreso de suma importancia que contribuye al bienestar de la familia. Lamentablemente esta postura, ha acarreado una gama de inconvenientes dentro del sistema familiar, pues la madre se ve obligada a buscar quien cuide de los hijos mientras ella se encuentra en su horario de trabajo. Motivo que ha provocado un cambio radical en la relación padres e hijos, por lo tanto, también se ha modificado la estructura familiar, estableciendo y modificando reglas y límites.

Es en la familia dónde produce el proceso de intercambio intergeneracional en el cual se origina una dinámica de negociaciones. Por medio de ellas, se mantienen valores fundamentales que sustentan los padres debido a que éstos han logrado un cierto nivel de consenso con sus descendientes, o simplemente los han impuesto autoritariamente por su mayor poder. Por otra parte, cambian valores debido a la mayor flexibilidad de la nueva generación en cuanto a valores y a las nuevas exigencias del contexto social. A grandes rasgos, la familia es un grupo social que aparece con el hombre y evoluciona de acuerdo a su historia<sup>23</sup>

La familia se presenta como el sistema más íntimo que tiene el ser humano después de sí mismo, la aporta y le provee de un sentido de pertenencia y le facilita la vinculación biológica y afectiva con otros sujetos.

---

<sup>22</sup> Losada, A.V. (2015). Familia y Psicología. Buenos Aires. Ed. Dunken. P.P. 9-15.

<sup>23</sup> Valdés Cuervo, A.A. (2007). Familia y desarrollo. Intervenciones en terapia familiar. México. D.f. Ed. Manual Moderno. P. 1

La familia puede definirse desde diferentes perspectivas:

- Es consanguínea o de parentesco cuando todas aquellas personas tienen lazos consanguíneos, ya sea que vivan o no en la misma casa; aunque esta forma de conceptualizar la familia ha sido criticada por dejar fuera a padres e hijos adoptivos, a las parejas de los padres que vuelven a casarse e incluso a la familia política de uno de los miembros del matrimonio.
- Cohabitación, el cual sostiene que la familia está compuesta por todos los integrantes que viven bajo un mismo techo independientemente de que tengan vínculos consanguíneos o no; aunque ésta definición deje fuera a elementos de la familia extensa o incluso a los mismos padres cuando no viven en el hogar.
- Lazos afectivos, donde se considera como familia a todos aquellos individuos con los cuales el individuo guarda una relación afectiva estrecha, sin necesidad de que tengan con él relaciones de consanguinidad, parentesco o que cohabiten bajo un mismo techo.

Estos criterios pueden llegar a ampliar excesivamente el concepto de familia. Lo que deja en claro que no existe una definición única y correcta del concepto “familia”.<sup>24</sup>

En el siglo XXI, las familias mexicanas sufren un proceso de cambio en su desarrollo irreversible en cuestiones económicas, políticas y de salud, misma situación que generó una transformación en sus valores y normas que tradicionalmente regulaban las relaciones entre los integrantes de la familia y por lo tanto en la sociedad.

Han existido también cambios en los papeles de género, lo que ha ocasionado que la familia tradicional mexicana haya dejado de ser considerada como funcional.

---

<sup>24</sup> *Ibíd.* P.P. 5-6.

Rodrigo y Palacios (1998), con respecto a los hijos la familia cumple cuatro funciones esenciales:

1. Asegurar su supervivencia y sano crecimiento físico.
2. Brindarles un clima de afecto y apoyo sin los cuales el desarrollo psicológico sano no resulta posible. El clima de afecto implica establecimiento de relaciones de apego que permiten un sentimiento de relación privilegiada y de compromiso emocional.
3. Facilitar a los hijos una estimulación que haga de ellos seres con capacidad para relacionarse competentemente con su entorno físico y social, así como para responder a las demandas y exigencias planteadas por su adaptación al mundo en que les toca vivir.
4. Tomar decisiones con respecto a la apertura hacia otros contextos educativos y sociales que van a compartir con la familia la tarea de educación de los hijos.

Para que los padres puedan cumplir de forma efectiva sus funciones deben dedicarle tiempo a la relación con sus hijos. Estimular adecuadamente a los hijos requiere una alianza afectiva entre padres e hijos; el establecimiento y mantenimiento de esta alianza demanda interacciones habituales y relajadas en diversos contextos y con distintas finalidades como los son los cuidados físicos, juegos, salidas, realización de tareas escolares, entre otras.

Una de las funciones esenciales de la familia es permitir la aparición de cambios que permitan la expansión y el desarrollo vital de sus integrantes; en general estos cambios abarcan:

1. Cambios en los límites, reglas, alianzas y normas entre los miembros de la familia.
2. Cambios entre miembros de la familia, que ocurren en relación con límites, reglas, alianzas y normas.

3. Cambios determinados por factores sociales, que faciliten el ajuste de la familia a su contexto.

En la actualidad, como en el pasado, no existe un modelo único de familia; no existe como tal una definición exacta del término “familia” pero sí existen definiciones de **Tipos de familia, nucleares: funcionales y disfuncionales**, dependiendo de si existe una interacción saludable o no saludable entre sus miembros y los factores que determinan si la interacción es o no saludable son los siguientes:

1. La forma en que se utiliza el poder.
2. La existencia de una coalición estable y cohesionada entre los miembros de la familia.
3. La capacidad para resolver los conflictos y para negociar respetando los puntos de vista diferentes.
4. El nivel de autonomía e independencia de cada uno de los miembros.
5. Si existe o no una comunicación entre los miembros del grupo.

Morales citado por Núñez (1998) define a la familia nuclear como la unión en matrimonio de un hombre y una mujer más los hijos tenidos en común todos viviendo bajo un mismo techo compartiendo un proyecto de vida en común y fuertes sentimientos de pertenencia; existe un compromiso personal entre los miembros y son intensas las relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia.

Lo ideal es que este núcleo siempre lo conformaran los padres y los hijos, desafortunadamente aparece lo complejo en cada estructura familiar, es decir, discusiones con respecto a la educación de los hijos, por situaciones de economía y empleo, por la imposición de límites y reglas que cada padre según su criterio quisiera genera; y lo más drástico sucede cuando se disuelve a consecuencias de separación y divorcio.

Por otro lado, se genera la familia nuclear reconstruida, definida como la unión posterior con una nueva pareja después de una separación y divorcio, o bien

después de haber concebido a los hijos sin haber contraído matrimonio con el padre y nunca haber mantenido una relación de concubinato con el padre.

Las familias funcionales se caracterizan por tener una interacción positiva y constructiva entre sus miembros. Son familias abiertas, flexibles y empáticas donde existe un grado positivo de confianza entre unos y otros. Se fomenta el buen desarrollo de la autoestima respetándose las diferencias individuales, durante los conflictos no se insultan o humillan unos a otros, no se ataca la dignidad y la integridad. Estas familias son las que cumplen, en mayor o menor grado las obligaciones que tiene cada miembro del sistema.

Para que en una familia exista la funcionalidad, se deben cumplir seis requisitos:

1. Proveer el alimento, abrigo y otras necesidades materiales que preservan a la vida.
2. Ser la matriz de las relaciones interpersonales, donde se aprenden los lazos afectivos.
3. Proveer la identidad personal ligada a la identidad familiar. Ser el vínculo de identidad que proporciona la seguridad para enfrentar experiencias nuevas.
4. Promover la identidad sexual, lo cual prepara el cambio para la realización sexual futura.
5. Promover la identidad social que ayuda a aceptar la responsabilidad social.
6. Fomentar el aprendizaje, la creatividad y la iniciativa individual.

Virginia Satir define la familia funcional como familia nutridora. Otto le llama fuerza "yoica" familiar.

En una familia funcional, los sentimientos de amor y ternura son expresados en forma libre, al igual que los sentimientos de rabia, y se tiene la convicción de que nadie será destruido por un pleito temporal.

Una familia funcional reconoce que cada miembro es diferente y tiene su propia individualidad, que tiene actividades en las cuales los otros no participan, la familia respeta ciertas áreas de autonomía. En esta familia, los padres se preparan poco a poco para la separación de los hijos a medida que crecen.<sup>25</sup>

Por el contrario, se establecen las familias disfuncionales de las cuales hablaremos en el siguiente subcapítulo.

A fin de cuentas, la familia se define como un sistema activo y autorregulado; activo porque crea una serie de reglas que configuran su estructura, estas se modifican por ensayo y error, pero se mantienen constantes en el tiempo, de modo que cada uno de los integrantes de la familia que forman este sistema sabe que está permitido y que prohibido; sabe cuándo y qué hacer para ser aceptado por los otros. Y autorregulado por que las relaciones entre los individuos se forman de modo estable, lo que proporciona un sistema seguro que autocontiene a las personas y les permite sentir que son una parte y el todo a la vez.

### **3.2 Familias Disfuncionales y Madres Solteras**

Las familias disfuncionales suelen mostrarse distantes, hostiles entre ellos y a menudo están a la defensiva. Así mismo, se caracteriza por no proteger ni estimular el desarrollo de la autoestima; estas familias tienen a insultarse, humillar y someter ante un conflicto; el objetivo de cada integrante es ganar la discusión, más que resolver.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Martínez Navarro, M. del P. (sin año). Funcionalidad y Disfuncionalidad de la familia (perspectiva de la psicoterapia familiar). Extraído de. <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/5/2106/27.pdf>. p.321.

<sup>26</sup> Rojas Marcos, L. (2014). La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas. Ed. Grijalbo. Cap.4

En las familias disfuncionales se oculta la frustración o el enojo y se expresa indirectamente, lo que produce un aumento de tensión que llega a la explosión y al temor de una destrucción de la familia.

En la familia disfuncional, mientras más crecen los hijos, más se angustian los padres ante la posibilidad de quedarse solos.

Schmidt (2003) expresa que en una familia disfuncional se crean Niños Adultos, los cuales están atrapados en el miedo con reacciones de niño, porque los adultos encargados de criarlo no supieron atender sus necesidades naturales físicas, emocionales, mentales y espirituales, por lo que no pasó por las etapas que llevan a la madurez y que dan como resultado a un adulto emocionalmente sano. Estos niños por consecuencia crecer sin mantener un manejo en sus emociones ya que los padres son personas adultas emocionalmente inestables; su vez al crecer estos niños vuelven a generar sus propias familias disfuncionales y se construye un círculo vicioso.

Estas familias forman a adultos niños sin establecer límites, sin reglas bien definidas y sujetas a los caprichos de los padres o la persona que esté en ese momento con los hijos.

La independencia para los padres disfuncionales resulta ser una amenaza por la misma situación de que no se establecen límites y los hijos crecen y aprenden a ser dependientes e inmaduros. Aprenden a comportarse de acuerdo a cometarios denigrantes como “¿Quién te crees que eres?” “¿¡Nunca vas a lograr nada en la vida!” “¿Qué te hace pensar que eres tan importante?” por esto es raro que un Adulto Niño se atreva a superar el nivel de competencia de sus padres; aprende que es mejor no exponerse siendo un buen estudiante, ganar más dinero, tener una familia más sana u obtener reconocimientos. El padre disfuncional interpreta estos éxitos



como amenazas y denigra a sus hijos con comentarios intimidatorios como “eres menos de lo que yo esperaba”<sup>27</sup>

Es muy probable que estos niños en un futuro no sean exitosos y requieran ayuda para comprender el daño emocional generado y sanarlo y de esta manera cambiar su estilo de vida, creando y mejorando su calidad de vida para que en el momento de llegar a ser padres generen una familia funcional con la garantía de sostener una calidad de vida de unos próximos hijos, satisfactoria.

En cuestión de necesidades, los niños que se crían en familias disfuncionales, el niño jamás no satisface sus necesidades físicas, emocionales, mentales y espirituales; aprende a comportarse de modo que solo sobreviva al caos de su familia disfuncional. Su conducta y actitudes pueden variar desde el reto a la autoridad y ser y recurrir a la “rebeldía” y por lo tanto suprimir sus necesidades para atender las de los adultos que se supone deben criarlo. El problema estriba en que el niño seguirá atendiendo necesidades de personas que se asemejen a sus padres disfuncionales; y lo hará toda su vida, hasta que alguien le haga ver que esto no es correcto, sino el resultado de una inmadurez por la deficiencia de su niñez.

Por otro lado, con relación a superación personal, estos niños crecen con la idea irreal de que su núcleo familiar fue y es “sano”. Al llegar la adolescencia y vida adulta repiten las reglas familiares disfuncionales de su infancia, dentro de la cual sus fundamentos torcidos funcionaron bien, percibiendo a su familia cómo “sana” y les costara mucho trabajo reconocer que esto no es verdad. Se engañan con la ilusión de que todas las personas que los rodean son sanas y tendrán grandes dificultades para ver que esto no siempre es así.

Los sistemas familiares disfuncionales viven una espiral descendente que utiliza su escasa energía para defender las “realidades oficiales de la familia”, aún cuando las

---

<sup>27</sup> Schmidt, M.R. (2003). Adultos Niños Hijos de familias disfuncionales o con problemas por el abuso de sustancias. Ed. Doce pasos. Primer capítulo.

evidencias y la realidad choquen contra ellas, dando como resultado que las familias disfuncionales no se desarrollen con las fases normales de crecimiento de una familia, por lo que no prospera ni crece en ámbitos económicos, intelectuales y culturales.

Cuando los niños de las familias disfuncionales empiezan a vivir en el “mundo real” escuelas, trabajo, vecinos, etc. Descubren que su sistema familiar no es como el que viven la mayoría de sus compañeros y existe la posibilidad de que se aíslen o formen relaciones cerradas poco saludables con otros niños o adolescentes hijos de hogares disfuncionales. Creyendo que han encontrado alguien que les comprenda y en ocasiones estos lazos tienen falta de identidad, ya que no saben en donde inician y en donde terminan sus límites absorbiendo como propias las opiniones, los defectos, y necesidades de los otros, perdiendo así aún más su identidad real.

Para Morán (2006), las familias disfuncionales muchas veces no saben manejar las necesidades humanas básicas de proveer alimentación, protección, estímulo y no ayudan a crear entre sus miembros la propia estima, tan necesaria para que el individuo sienta que vale y que es capaz de poder ayudar a los demás.

Los miembros de estas familias, por no mantener una base sólida, están expuestos a severos problemas de desórdenes y desequilibrios emocionales y de la conducta como miedos e inseguridades, los cuales se manifiestan también en la vida adulta.

### 3.3 La Familia Mexicana en la Actualidad

Hoy en día se hace cada vez más difícil, tanto para las mamás como para los papás, poder edificar familias fuertes y amorosas. Vivimos en tiempos difíciles en medio de una cultura quebrantada. Muchos de nosotros venimos de familias rotas y no es fácil encontrar la senda que nos conduzca a construir familias felices.

Leñero (1975) expone que el mexicano, sufre grandemente un fenómeno de ambigüedad sobre su propia identificación familiar, no sabe a ciencia cierta cuál es el sentido actual de su experiencia concreta. Aparecen múltiples y contradictorias formas de vivir la realización familiar, provenientes de las más diversas presiones y aspiraciones personales y sociales, bajo estereotipos sobre la familia, hombre que impone sobre la mujer, constituyendo una realidad familiar compuesta por un matrimonio, siendo la base esencial de la formación de la unidad y por los hijos vistos como el producto de la unión conyugal.

Sin embargo, hoy en día es más común visualizar la existencia de madres solteras son muchas las mamás que se sienten estresadas e incómodas ante los retos que la maternidad conlleva en el siglo XXI. Tener que tratar con la tiranía trivial: el trabajo dentro o fuera de casa, las comidas, la limpieza, pagar cuentas, las prácticas de diferentes actividades de los hijos, los exámenes de admisión, las compras, las tareas, entre otras cosas más, puede ser abrumante y puede provocar el olvido de formar a nuestras familias en el fundamento de la fe y el amor.<sup>28</sup>

La triste realidad es que el día de hoy la maternidad es mucho menos valorada de lo que era solo hace dos generaciones. Los retos a los que se enfrentan las madres dentro de su contexto, ahogan lo que en verdad tienen importancia como el cuidar, disfrutar y edificar a las familias.

---

<sup>28</sup>Slayton, M., W. Slayton, G. (2015). Cómo ser la mejor mamá. Una guía práctica para criar hijos íntegros en medio de una generación quebrantada. Nashville. Ed. Grupo Nelson. P.P. 9-16.

El rol de una madre en el siglo XXI, meramente dar a nuestros hijos el sentido de pertenencia, un lugar en la familia que le facilite encontrar su posición en el mundo; forjar esa integridad en medio del quebranto que nos rodea. Buscar, encontrar, establecer y aplicar los recursos necesarios para que los hijos se mantengan firmes, seguros, felices y satisfechos en los contextos psicosociales que tratan de imponer asuntos relacionados con drogas, sexo, y diversas expectativas sociales. Como madres tenemos la encomienda de luchar contra la inseguridad y aun contra las aspiraciones que tienen para los hijos. Criar a un hijo con sabiduría, gozo, amor y sobre todo criar hijos que puedan ser productivos.

La mayoría de los seres humanos han sido criados bajo por familias desorganizadas y disfuncionales. Atraviesan por momentos buenos y otros no tan buenos. Pero finalmente los padres, nunca sabemos cómo ser los mejores padres. No sabemos cómo integrarnos de sabiduría profunda para lidiar con las circunstancias tan poderosas que existen en la sociedad.

La maternidad es una travesía que nos lleva a la humildad, y a la vez a ser las más terribles de las fieras por ver y hacer felices a nuestros hijos. La mujer, aparte de ser madre, es esposa o en su caso pareja sin concubinato, hija, hermana, trabajadora o empleada. Lo que genera aún más el peso al papel de ser madre. Pues compartimos actividades y tiempos con los demás roles establecidos.

Es de gran importancia que las madres de familia críen a los hijos en un ambiente de seguridad y estabilidad emocional. Debido a que los hijos crecen con las expectativas que depositamos como padres en ellos. Es decir, si la mamá es ansiosa, los hijos tienden a crecer siéndolo, los hijos están llenos de ansiedad. Si la mamá desarrolla en sus hijos una conducta de madurez, sabiduría y amor, los hijos crecen y se atribuyen madurez, sabiduría y amor.

La mujer madre soltera es parte del término “familia monoparental” pues la madre es quien hace frente al cuidado de los hijos, formando así un núcleo monoparental.

Como consecuencia al hecho de ser madre soltera, no se pueden permitir el lujo de elegir entre estar en casa y trabajar. La evidencia sugiere que es demasiado complicado hacer frente a la participación laboral al tiempo de hacerse cargo de un hogar y del cuidado de los hijos.

El papel que juega una madre soltera en el siglo XXI es precisamente enfrascarse en sus esferas psicosociales; se trata de una esfera familiar donde existe una convergencia entre el estatus de la mujer como ciudadana, trabajadora y madre. El desarrollo dentro de estas tres esferas es de suma importancia en el nivel de vida de los niños. La madre debe tener la habilidad de implementar estrategias que le permitan defender los cambios en su estructura familiar que puedan ser influencia negativa para los miembros de la misma familia. Cabe mencionar que socialmente está en discusión el hecho de que las mujeres tienen un estatus adquirido para poder ser o no madres y ser independientes profesionalmente y al mismo tiempo tener una vida personal educando ellas solas a sus hijos.<sup>29</sup>

Los tiempos en la actualidad han sido trascendentes, siendo posible que la mujer visualice su maternidad de una manera en que se pueda disfrutar de este rol, con responsabilidad, pero sin dejar de ser, aparte de madres un ser individual.

---

<sup>29</sup> Madruga Torremocha, I. (2006). Monoparentalidad y política familiar. Dilemas en torno a madres cuidadoras/madre trabajadora. España. Ed. CIS (Centro de investigaciones sociológicas). P.P. 20-22.

### **3.4 Impacto Psicológico, Emocional y Social en Mujeres Madres Solteras**

Lo ideal para la mayoría de las mujeres desde tiempos pasados y en la actualidad, ha sido ser madres y formar parte de una familia: papá, mamá e hijos; esta visualización cambia de acuerdo al estilo de vida de cada mujer, en ocasiones las circunstancias no suelen suceder como lo llegamos a imaginar, pues se presenta la oportunidad de ser madres sin haber contraído matrimonio o bien sin la presencia de la figura paterna.

Muchas otras mujeres desean tener un hijo a pesar de no tener pareja con quien construir una familia "clásica". Muchas otras deciden ser madres y comenzar la andadura en solitario.

Al final de cuentas, este fenómeno conlleva fracturas en la calidad de vida de la madre y la estructura familiar con la que ha convivido.

Existe un impacto psicológico, emocional y social entrelazado desde el primer momento en que es víctima de los primeros síntomas del embarazo, es decir, una revolución mental entre decidir ser madre soltera o no, tener o no al bebé, puede llegar a pensar en un posible aborto, debido a que como fue engendrado fuera de un matrimonio, está mal visto por la sociedad. El sentimiento de una mujer en estas condiciones es eminentemente de rechazo, de vergüenza; el sentimiento de temor al enfrentar su situación ante su familia. Este proceso está lleno de angustia e inseguridad, aun cuando la mujer ha decidido ser madre soltera. Y en primera instancia lo que debe aceptar es que las cosas no son como siempre se desearon, como se pudieron haber imaginado. Que se ha llegado a ese momento de la vida en que con las circunstancias que le acompañan será completamente diferente y que si de verdad va a ser madre soltera va a tener que enfrentarse a muchas cosas sola.

El principal impacto al que se enfrenta una madre soltera es afrontar los prejuicios de la sociedad. Que, aunque parece que todos somos muy liberales en el fondo de los corazones de la gente sigue la idea de “pobre niño que se está criando sin su padre”.

Una mujer soltera tiene que atravesar por todos los momentos del embarazo, parto, los distintos momentos de la crianza, colegios, problemas de amigos, deberes, sola. Aunque cabe tomar la decisión de que alguien acompañe en esos momentos, una amiga, los papás, hermanos, pero finalmente la responsabilidad no deja de ser de la madre.

En la actualidad cada vez hay más mujeres que deciden ser madres solteras, aun conociendo los inconvenientes económicos, sociales, incluyendo los laborales, ya que la mujer madre soltera es y será el único sustento económico de la familia.

En relación a este punto, lo laboral, se enfrenta a la situación motivo de esta investigación, puesto que es bien sabido que una mujer madre soltera es el único sustento económico en su familia, se ve en la necesidad de salir a ejercer una labor para que sea remunerada y pueda solventar los gastos que conlleva sostener y mantener a una familia. En ocasiones muchas empresas e instituciones no permiten que ocupen puestos mujeres madres solteras, debido a que causan de alguna manera pérdida para la empresa o institución en tiempos, monetarios y de producción. Otras ocasiones las empresas o instituciones en donde labora una mamá soltera, abusan de su situación económica y las convierten en víctimas de sus extensas jornadas de trabajo.

El estilo de vida cambia drásticamente, es un desequilibrio en todos los ámbitos, las relaciones con los amigos son netamente diferentes, en el trabajo, con la familia. Pues cabe la prudencia de que la percepción del mundo sea muy disparada.

Hablamos de que se fractura la calidad de vida al reconocer que ya existen sobre cargas de responsabilidad, lo que provoca estrés, cansancio, incluso hasta enfermedades; que la relación con las amistades se distancie; puede lograr que la

mujer ya madre no se tenga el mismo cuidado hacia su aspecto personal. Debido a que cuidar de un hijo requiere de tiempo y esfuerzo extra, algo que no siempre es fácil de asimilar. Se vuelve necesario que la mamá soltera sea consciente de sus limitaciones y no se sobre cargue física y mentalmente. Esto a su vez provoca ansiedad por no haber logrado alcanzar sus metas y muchas ocasiones esta ansiedad no permite que la madre disfrute de la experiencia de criar a su hijo.

Entre los mayores temores de las madres solteras están las preguntas de los hijos sobre su padre, porque, aunque las familias monoparentales cada vez son más frecuentes en nuestra sociedad, es posible que le niño se cuestione si tiene padre o no y cuál es su paradero. Por su parte estas mujeres son conscientes de que sus hijos pueden necesitar una figura paterna masculina, que generalmente suelen encontrar en hombres de su entorno (abuelos, tíos, etc.). En este sentido se aconseja a las mujeres madres solteras que no oculten la verdad, más bien explicarle de manera comprensible que su familia es así y que en ella no hace falta ningún miembro más. Además, es importante que la madre les transmita seguridad, sin sobreproteger a los hijos.



### **3.5 Impacto en el Desarrollo de Vida de los Hijos Crecer sin la Figura Paterna**

En los años cincuenta, México era un país rural en donde existía una fuerte influencia en la estructura familiar y los desarrollos de estilos de vida. Los núcleos familiares eran el principal patrón de las formas familiares en donde se concentraban las relaciones y el vínculo entre papá – mamá e hijo (s). Hogares en donde la figura paterna fungía una imprescindible estancia dentro de la familia; los padres eran quienes sostenían económica y culturalmente el hogar, eran figuras que representaban autoridad, respeto, respaldo o apoyo para la madre y/o esposa y para los hijos. La figura paterna representaba un hogar sano, figuras amorosas de autoridad que establecen límites y reglas, cuya palabra y actos son racionales y rara vez son cuestionados. Cediendo a la esposa y madre el papel de simbolizar cuidado y atención hacia y ante el esposo/padre y los hijos. Era muy cuestionada y señalada por la sociedad la permanencia de una familia en donde la mujer se postulará en este espacio “perteneiente” al Papá.

La sociedad mexicana durante el siglo XX ha estado caracterizada por un continuo proceso de modernización. Han existido cambios en las estructuras familiares nucleares. Por lo que la mujer se atribuye por decisión o no, propia, personificar la figura amorosa, de autoridad estableciendo límites, gestionando respeto y al mismo tiempo única fuente de ingreso económico en la familia nuclear que ella ha formado. Lo que de laguna u otra manera ha influido en la formación de cada miembro de la familia.

La ausencia del padre en la familia puede generar “ser” una familia disfuncional, puesto que la madre jamás desarrollará el roll que ejerce el ser padre. Pero tampoco significa que la madre se incapaz de ser el soporte en todos los ámbitos de su sistema familia.

Se ha señalado (Rendón y Salas, 1987) que, “desde los años treinta a los cincuenta, la participación económica de los hombres en la fuerza de trabajo fue dominante y que las mujeres participaron en menor cantidad.” Lo que deja muy en claro la participación en las familias de cada figura:

Padre: sustento económico, proveedor.

Madre: ama de casa y madre, dedicada a la crianza de los hijos.<sup>30</sup>

Sin lugar a duda el padre es una figura significativa en la vida trascendente de todo ser humano. En relación a aprendizaje, adaptación, emociones, etc. Tiene gran impacto en la interacción de los hijos con los otros. La ausencia de éste puede acarrear situaciones emocionales en los hijos que puedan afectar en su estancia dentro de la sociedad más que por los cuidados y la atención y la crianza, es por el hecho de que sus semejantes si viven y conviven con su padre.

Delval (2008). Expone que, el papel del padre se ha visto de menor importancia, debido a que la madre es quien proporciona desde antes de nacer y después del nacimiento la alimentación, proporciona seguridad, estímulo y afecto. Durante los primeros meses de vida, el niño está en contacto directo con su madre y no vive aislado de ella, puede incluir al padre, hermanos, parientes, y pueden influir enormemente en el desarrollo del niño directamente cómo a través de la madre, pero nunca con la misma vitalidad como lo es de primera mano con la madre.<sup>31</sup>

Con esta reseña podemos establecer que, si es importante la presencia de un padre para los hijos, pero no es tan significativa, relevante, valiosa e interesante como la de la madre. Haciendo relevante expresar que todo vínculo afectivo que en el niño (hijo) se crea, lo fija con algunas personas del sistema familiar en el que se desenvuelve,

---

<sup>30</sup> Vera Estada, A., Robichaux, D.(2008). Familias y Culturas en el Espacio Latinoamericano. México. Ed. Universidad Iberoamericana, A.C. P.P 142-144.

<sup>31</sup>Delval, J. (2008). El desarrollo humano. España. Ed. Siglo XXI. P.P 214.

con quien le brinde enlazarse emocionalmente, con quien le impulse a encontrar y mantener esa proximidad y conductas de apego.

Sin embargo, actualmente, se han realizado estudios en donde se destaca la importancia del rol paterno. El doctor Alfonso Correa; jefe de la Unidad de Psiquiatría Infantil de Clínica alemana, explica que “habitualmente, se relaciona al papá con el apoyo afectivo para facilitar las condiciones del vínculo entre el hijo o hija y la madre, se diera, es decir, el padre entrega seguridad y los medios necesarios para que por ejemplo, la madre tenga la tranquilidad y el tiempo para dedicarse al hijo (a)”. Por otra parte, el valor del rol paterno es significativo porque se visualiza al padre “como una principal de apego secundario” siendo uno de los puntos clave, en su papel en el desarrollo de la personalidad de los hijos, ya que junto con la madre son la base de la constitución familiar.

El papá es quien brinda flexibilidad, variación y enriquecimiento a la forma en que el niño o niña se relacionará con el resto en el futuro, otorga las herramientas para enfrentar y resolver los problemas, los modelos para ir generando su propia identidad.

La presencia del padre, ayuda a que el hijo (a) vaya entendiendo que las relaciones no son exclusivas ni excluyentes de otros. Por ejemplo, en las relaciones interpersonales, es posible querer a un amigo y también a otro, querer a un hijo y también a otro. La figura del padre se asocia a la internalización de las normas y al “deber ser” lo que facilita el proceso de integración en una sociedad donde se deben seguir y respetar reglas para una buena convivencia.

El padre otorga en el hijo o hija en edad escolar y adolescente una forma diferente a la madre, de ver el mundo y de interactuar en él. Permite al niño tener afectivamente un modelo cercano de lo que es ser masculino en relación a la identidad, al rol a ejercer en la sociedad y en la orientación sexual. Para el hijo especialmente es un referente de identidad masculina, al cual toma como modelo para ir definiendo su

forma de ser, de actuar, sus intereses, su identidad sexual. Para las hijas, el padre es también un modelo masculino, para incorporar aquellos aspectos masculinos que pueden estar presentes en ella y que le sirvan para poner límites en relación con otros, haciéndose respetar con mayor claridad y firmeza.<sup>32</sup>

Por lo tanto, es evidente visualizar que la ausencia de la figura paterna, puede provocar una mayor dificultad para lograr un vínculo sano en las relaciones interpersonales y para adquirir una visión del mundo más integrada.

Dejar bien en claro y remarcando que una madre nunca remplazará al papá ni desempeñar ambos roles. El rol de la madre en caso de ser madre soltera, es el de “ser buena madre”. Validar y valorar lo que esté presente del padre. Y facilitar que se den otras relaciones con figuras masculinas adultas de confianza y cercanas afectivamente.

Finalmente, la función de todo padre o madre o de ambos es ofrecer vínculos de interdependencia requeridos para satisfacer las necesidades individuales, desde lo social, facilitar la transferencia de valores, creencias y costumbres, así como la transformación de habilidades que ayudan al crecimiento y por el lado de lo económico, permiten ver la diferenciación de tareas y la previsión de necesidades materiales. Y es de suma importancia la relación entre padre y madre, pues esta será un patrón de referencia en las relaciones de pareja posteriores de los hijos.

Afirman a gritos los Psicólogos, Psicopedagogos, Terapeutas y Trabajadores Sociales que todo niño necesita un padre. La investigadora Sueca Anna Sarkadi publicó luego de 20 años de investigación que los niños reciben beneficios si cuentan con una figura paterna que les dé atención activa y regular. Es probable que se generen problemas emocionales como tendencias delictivas, adicciones, trastornos

---

<sup>32</sup> Clínica Alemana (2009). Rol de la Figura paterna. Extraído de.  
<https://portal.alemana.cl/wps/wcm/connect/Internet/Home/blog-de-noticias/Ano+2011/02/El+rol+de+la+figura+paterna>

alimenticios, bajo rendimiento escolar, embarazos precoces o fugas del hogar. Ya que todo niño es 50 %papá y 50% mamá.<sup>33</sup>

El hecho de que no exista una figura paterna dentro del núcleo familiar, no generaliza que la madre soltera minimice o desaparezca su potencial para ejercer poder de madurez y lograr ser dominante e imponer reglas y límites que se puedan llevar a cabo y respetar y sobre todo que no tenga la capacidad de ser un sustento económico y social en su familia, bien puede formar y desarrollar hijos competentes que se adapten a su entorno de manera sana y funcional. Independiente y a la vez muy entrelazado de la formación de un núcleo familiar reconstruido. Resaltando que si hay una sobrecarga de tensiones, responsabilidades y tareas para la madre.

---

<sup>33</sup> Bonilla Munive, J. de J. (2009). La Importancia de la Figura Paterna: EN NOMBRE DEL PADRE... Psicopedagogía-Psicología-Psicoterapia. Recuperado de <http://psicopedagogiavzla.blogspot.mx/2009/06/la-importancia-de-la-figura-paterna-en.html>.

# **CAPÍTULO IV**

## **CALIDAD DE VIDA**

**SU MEDIDA DE LA CALIDAD DE VIDA  
CONSISTE EN LA CANTIDAD DE TIEMPO  
QUE SEA CAPAZ DE PASAR EN LIBERTAD**

**ELMORE LEONARD**

## **CAPÍTULO IV**

### **CALIDAD DE VIDA**

#### **4.1 Importancia en la Actualidad de la Calidad de Vida**

La calidad de vida se puede definir de acuerdo a estereotipos y estilos de vida de cada ser humano, lo que para algunos es agradable, para otros puede que no lo sea, lo que sí es un estándar general es la satisfacción que cada persona siente al cubrir sus expectativas personales y la salud física y emocional que se genera a través de cubrir estas expectativas, de aquí la definición de calidad de vida como un estado de salud física y emocional subjetivo y objetivo.

Calidad de vida objetiva: grado en que una persona cumple estándares explícitos de “buena vida” tal como sería evaluada por un observador imparcial externo, por ejemplo, el resultado de un examen médico

Calidad de vida subjetiva: se refiere a autovaloraciones basadas en criterios implícitos, por ejemplo, un sentimiento subjetivo de la salud.

Estas cualidades no necesariamente corresponden entre sí: alguien puede gozar de plena salud, según el criterio de su médico, pero sentirse mal en su interior. Particularmente en el caso de la madre soltera, puede estar bien de salud física, pero emocionalmente puede estar insatisfecha con la realización de sus actividades y su rol de madre.

Dorsch, citado por Garduño (2005). Describe la calidad de vida como un juicio, una evaluación de las circunstancias de la vida que aparecen como satisfactorias o insatisfactorias. En un sentido más operacional puede entenderse a la calidad de vida como la evaluación de la medida en que las circunstancias de la vida son satisfactorias o susceptibles de mejora.

Esto presupone a una secuencia explicativa:

- 1) Percepción de las circunstancias,
- 2) Una evaluación de las mismas,
- 3) Una evaluación personal sobre satisfacción,
- 4) Una evaluación de posibilidad de mejora.<sup>34</sup>

La calidad de vida se basa en las necesidades satisfechas o no de cada ser humano, cada persona tiene una perspectiva diferente de sentirse satisfecho o no, a muchas personas les satisface salir a caminar, para otras caminar es cansancio e insatisfacción y prefieren asistir al gimnasio. Y esto sucede con cada actividad que realiza el ser humano y situaciones que atraviesa en el transcurso de su estancia en la sociedad.

En el caso de las madres solteras, para unas es satisfactorio vivenciar su rol de madres, y disfrutan trabajar fuera de casa para sostener a su familia, otras más se pudieran sentir frustradas por el hecho de abandonar su vida de soltería por el cuidado y el sustento de un hijo.

Para la Organización Mundial de la Salud, la calidad de vida es la percepción que los individuos tienen respecto a su posición en la vida en el contexto de cultura y valores dentro del cual viven, y la relación que guardan con sus metas, expectativas y preocupaciones.

Rogero (2010). Expresa que está universalmente reconocido que la familia interviene en los momentos más significativos de la vida de sus miembros y ésta es una realidad manifiesta en las sociedades mediterráneas. La familia cubre aquellos aspectos no visibles como el afecto, la calidez, la cercanía, la solidaridad, y bien los

---

<sup>34</sup> Garduño Estrada, L., Salinas Amescua, B., Rojas Herrera, M. (2005). Calidad de vida y bienestar subjetivo en México. España. Ed. Plaza y Valdes. P.p 58-65.



recursos económicos. Factores que determinan una calidad de vida desde el seno familiar.

Estos recursos familiares tienden a reducirse, por la gradual incorporación de la mujer al mundo laboral y por la necesidad de atender el resto de cuidados dentro del hogar, así como las tareas básicas de la vida diaria. Lo que de manera subjetiva influye en la calidad de vida.<sup>35</sup>

Debe entenderse que estos factores varían en su validez dependiendo de cómo cada persona los atribuya a su bienestar. Pero sin duda alguna aquí se puede afirmar la importancia de establecer relaciones sanas en los sistemas familiares y que a su vez éstas se fortalezcan con la finalidad de construir una calidad de vida.

La calidad de vida es entonces satisfacción con la vida o bienestar subjetivo, haciendo estrecha relación con la felicidad; estas condiciones las genera directamente o no la familia y la nación. Por lo tanto, dentro del rol de la madre soltera esta indudablemente transferir a sus hijos un bienestar y contribuir a localización de vida de cada integrante de la familia de la cual está a cargo.

La calidad de vida de una persona depende de la calidad de vida de su nación e incluyen aspectos de transporte, de comunicación, de salud, de vivienda y educación. Como señalaba Lane (1996), la calidad de vida puede definirse de un modo adecuado si consideramos que está integrada por dos elementos subjetivos (una sensación de bienestar general y una sensación de desarrollo y crecimiento personales) y uno objetivo (el conjunto de condiciones que representan oportunidades para que sean explotadas por la persona a largo de la vida). Las sociedades y políticas moralmente útiles o, si se prefiere positiva, son aquellas que facilitan directa o indirectamente que los ciudadanos alcancen el máximo de sus potencialidades.

---

<sup>35</sup>Rogero García, J. (2010). Los tiempos del cuidado, el impacto de la dependencia de los mayores en la vida cotidiana de sus cuidadores. Madrid. Ed. IMSERSO. P.P. 7-8.

No obstante, el contexto en el que se vive determina la satisfacción personal. El entorno y las comparaciones sociales son muy importantes: cuando la riqueza o el empleo abundan en el propio entorno, no tener recursos estar desempleado afecta más negativamente que cuando el entorno es pujante. Como lo menciona Clark (2002).

El peso de la riqueza y los ingresos individuales es mayor en países pobres que en países ricos. Veenhoven (1991) apunta que el tener dinero en países pobres puede suponer tener acceso a cuestiones tan básicas como agua potable, servicios sanitarios, transporte público acceso a la educación, lo que en definitiva hace unas sociedades más vivibles que otras.

Dando a entender que los países ricos estos elementos básicos permiten la supervivencia en condiciones dignas, lo que permite a sus ciudadanos a mantener mejores condiciones de vida y satisfacer de manera garantizada sus necesidades. En casos europeos, las relaciones entre la riqueza del país y la satisfacción de sus ciudadanos, es más baja para el grupo de países más desarrollados, que para los países intermedios o bajos en desarrollo. Lo mismo sucede a nivel individual.

Como bien se sabe, la economía en el contexto en el que se desarrolla cada persona, es un factor importante para el bienestar subjetivo de los mismos individuos. Pues se percibe la relación entre economía y salud física y emocional, vivienda, trabajo, educación, agentes que finalmente permiten al ser humano satisfacer sus necesidades.

Esto es a raíz de que la calidad de vida se ha definido como el bienestar psicológico y subjetivo. Garcia-Alandeate (2014) expone que los constructos bienestar psicológico y bienestar subjetivo remiten a dos tradiciones distintas en el estudio del bienestar: la que se centra en el estudio de crecimiento personal, el propósito en la vida y la autorrealización (bienestar psicológico: perspectiva eudaimónica –plenitud del ser-), y la que se centra en la experiencia de satisfacción con la propia vida

(factor cognitivo), nivel elevado de afecto positivo y nivel bajo de afecto negativo (factores afectivos) y la perspectiva hedonista (sostiene que el placer es el mayor bien, el que aporta al individuo la mayor felicidad).<sup>36</sup>

Se llega a la conclusión de que todo ser humano desde su posición y visión dentro de su entorno, requiere de agentes tanto económicos, políticos, individuales, psicológicos y sociales, que le otorgan crear y mantener una adecuada y funcional calidad de vida.

Con referencia a la calidad de vida de una madre soltera, es fundamental mantener una perspectiva que desde su posición contribuya a mantener un estado físico y psicológico estable, pretendiendo la madre soltera tenga la capacidad de sentir un bienestar material, una situación económica que le permita cubrir sus necesidades; a su vez que se vuelva responsable en su rol, es sus actividades como madre, planear, prever sus actividades, cuidar, atender y amar a sus hijos y a ella misma, sin dejar de ser productiva, conseguir una estabilidad afectiva que proporcione salud y seguridad.

---

<sup>36</sup> García-Alandete', Joaquin. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. México. P.p 17-17. Extraído de <http://micampus.ccm.itesm.mx/documents/10633/139829379/1.Psicologi%CC%81a+positiva,+bienestar+y+calidad+de+vida.pdf/8c093a06-9deb-450e-a359-4b948fb6000d>

## 4.2 Vínculos Familiares, Relaciones Afectivas y Salud de la Madre Soltera

Antiguamente la mujer no tenía otro porvenir que encontrar marido. Si le faltaba, era una fracasada, ella estaba hecha para el hombre y no el hombre para ella. El hombre debía hacerse una vida y después introducir en ésta a la mujer; para la mujer no había otra vida que el hombre. Eran solteras las que no habían encontrado un hombre. Pero la mujer por ella misma, es un ser humano que siente, desea, ama y un ser completo sin necesariamente la existencia de un esposo a su lado. La nueva situación de la mujer soltera juega un papel que antes no podía tener, pero a la vez contribuye a que las mujeres que se casen lo hagan mejor, sin embargo, una condición importante para que la mujer contraiga matrimonio es que pueda, si no se casa, asegurarse una vida plena.

Una vida plena es sentirse satisfecha en cada una de las esferas de la vida. Por lo tanto, el amor y la sexualidad no se pueden separar de la vida de un ser humano. El amor esta peligrosamente desvalorizado, hay una verdadera vulgaridad a la que se une la ambigüedad y la confusión. Por eso, de un modo general, algunos no creen ya en el amor y más aún en el amor de pareja. Se vuelve real que el matrimonio ya no sea necesario, que la fidelidad sea imposible y que el amor sea sólo un placer físico, una técnica que se aprende y que hay que realizar con éxito, cueste lo que cueste.<sup>37</sup>

Afirma Izquierdo (2010), al ser humano no se le puede entender si no es desde la perspectiva antropológica de la unidad esencial cuerpo-alma, cuya separación significa su muerte. De aquí que la sexualidad está al servicio del amor, como acto del hombre total, pero dejada a su libre expresión puede autodestruir la escancia del hombre.

---

<sup>37</sup> Izquierdo, C. (2010). Madres Solteras. Bogotá. Ed. San Pablo. P.P 9 – 31.

Es importante destacar que una mujer madre soltera está expuesta en toda la extensión de la palabra a vivenciar situaciones afectivas y amorosas, el hecho de que no haya contraído matrimonio con el padre de sus hijos no detona la imposibilidad de sentirse amada. Y mantener una relación amorosa con una persona que no sea el padre de sus hijos. Dejando asentado que estas relaciones cambian rotundamente, pues se involucra la existencia también de hijos pueden involucrarse emocionalmente con la actual pareja. Es importante actuar de manera responsable y con respeto hacia ella como mujer a sus hijos a la pareja actual.

El papel de la mujer madre soltera en cuestión de afecto y amor es sin duda, establecerse que es mujer y es valiosa, que es un individuo, no depende de hombre a su lado, pero tiene a su vez la capacidad de comprender hacer conexión con su otro semejante, debe saberse auténtica y segura de sí misma. Que no debe atribuirse las exigencias de las personas con las que convive en todas sus esferas.

Se debe resaltar que las mujeres madres solteras deben tener en cuenta la existencia de un desorden emocional que puede reducir erróneamente la libertad a la espontaneidad y al amor al sexo acuñarse en el “amor libre” que no es libre ni es amor. Es adecuado saber mantener el respeto hacia su persona y a sus hijos. Tener en cuenta que antes de ser una mujer con necesidades afectivas tiene la misión de ser madre, educar a sus hijos en una libertad responsable, en la afectividad y el amor auténtico y no dentro de relaciones de inestabilidad.

Debemos dejar en claro que la vida de una madre soltera es más condicionada, ya no tienen el tiempo libre de hacer lo que quiera, debe aprender a asumir su maternidad. Muchas veces la madre soltera no se hace responsable de ese hijo, y da prioridades u otras situaciones ya en segundo plano, debe aprender a decir no a cosas secundarias, porque el hijo necesita de una mamá y un papá, pero si el papá no está, ella es quien debe hacerse responsable de criar a un hijo. Es importante que la madre aprenda a disfrutar de la maternidad, saber que tomó la decisión

importante de dar vida y que, por esta razón, jamás debe privarse de vivir y de ser felices.

La madre soltera está en la posición de pensar en dos, en todo lo que haga pensar en dos, y adaptar todo su mundo a su realidad, cambiando posiblemente las amistades puesto que las condiciones de vida ya no son las de una mujer sin hijos, la que puede salir con las amigas de fiesta y levantarse a la hora que quiera. Estas circunstancias pueden llegar a frustrar y causar una insatisfacción en su esfera psicosocial, perturbando su sano crecimiento. En cuestión con las relaciones interpersonales, existe mucha probabilidad de que las circunstancias cambien, el ambiente de trabajo permite en ocasiones la existencia de relaciones amorosas, de amistades que recurran a fiestas continuamente, es muy concurrente que por sentir la necesidad de liberarse de tensiones que sus hijos y el trabajo generan, que optan por asistir a reuniones con amigos, lo cual es sanamente conducido, si esto se hace con la orientación y la responsabilidad debida, sin descuidar la atención y el cuidado de los hijos. Es complicado precisamente porque ya no se tienen las mismas condiciones a cuando se es soltera sin este tipo de responsabilidades.

Con esto se pretende establecer que las relaciones afectivas y amorosas en una mujer madre soltera no están exentas de vivirla, pero una madre soltera debe tener bien definida su postura y su rol de madre y tomarse el tiempo necesario para tomar decisiones que equilibren sus emociones que fortalezcan su yo y permitan acondicionar y mejorar su calidad de vida.

### **4.3 El Ámbito Laboral de la Madre Soltera, como una Perspectiva de Ausencia en Casa.**

Anteriormente a la mujer se le preguntaba ¿Quién es usted? Ahora se le cuestiona ¿A qué se dedica? Esto explica que la valoración de una mujer en la actualidad está relacionada con la función laboral que cumple.

Se asigna la debida importancia a la fuerza del trabajo femenina debido a que en la actualidad como se ha mencionado capítulos anteriores, la mujer se ha visto en la necesidad de involucrarse en el ámbito de las organizaciones con la finalidad de aportar un ingreso extra al hogar. Y cada vez son más las mujeres que optan por trabajar por una remuneración. La mujer probó que podía actuar en las fábricas, en la administración pública, en todo tipo de actividades económicas, en la educación, en la cultura, e incluso en la política ocupando cargos de importancia. Y así ser una productora económica y aparte ocuparse del cuidado y crianza de los hijos.

No cabe duda que el nivel educativo de la mujer, ha experimentado una importante evolución durante las últimas décadas. Ha sido espectacular el aumento de la presencia femenina en la formación profesional, lo que le ha permitido incorporarse al campo laboral en diversos ámbitos estructurales de las organizaciones. Es bien entendido que las mujeres obtienen un mejor rendimiento en distintos indicadores, proporcionan mejores resultados que los varones a pesar de que su rol es múltiple y muy probablemente esta diversidad de rol no le permita una vida plena y satisfecha a pesar de que se cubran algunas necesidades básicas en cuestión familiar y personal.

Carrasco, García y Labrador (1995), expresan que toda mujer debería tener en cuenta la relación entre ser mujer y su propio rol. La salud emocional de la mujer depende de si ella está en el rol en el cual quiere estar, y si es valorada e ese rol. Algunas mujeres prosperan con los múltiples desafíos de tener una profesión, ser madre y cuidar la casa; otras se sienten abrumadas por estas múltiples responsabilidades. Algunas mujeres disfrutan criando exclusivamente a sus hijos;

otras se sentirían frustradas en ese solo rol. Estas circunstancias llegan a causar un desajuste en la mujer entre sus objetivos y sus características personales y el rol en el cual se halla.

Por esta razón es de suma importancia establecer un espacio en el cual se potencialice las formas de participación de las mujeres amas de casa, y se transformen los estereotipos vigentes, que les permitan y ayuden a convertirse en madres que se sientan satisfechas al pertenecer a un grupo de trabajo, rindan y sean funcionales en su espacio de labor dentro de alguna organización, pero que a su vez mejoren las relaciones familiares, mejore la calidad de educación de los hijos, distribuyan tiempos para sus actividades y sobre todo se permitan tener y dar la importancia de una vida privada.

El trabajo fuera de casa para la mujer también implica un desgaste de energías físicas, mentales y emocionales. Una mujer madre soltera que trabaja fuera de casa necesita ineludiblemente compartir sus tareas domésticas con las de un trabajo remunerado. Su doble actividad desgastante y mal atribuido, la coloca en una posición difícil y la hace sentir abrumada por obligaciones que nunca terminan.<sup>38</sup>

Como se menciona, el trabajo es una actividad física, mental y emocional, y cuando existe un ritmo de trabajo que absorbe el mayor tiempo en este caso de una mujer madre soltera, acarrea consigo un desgaste físico, mental y emocional, más aún cuando existen actividades fuera del trabajo como es el hogar del cual se debe ocupar sin excepción alguna. Estas circunstancias generan en la mujer un desajuste en su salud y en el control de sus emociones, debido a que la misma carga de actividades genera en ocasiones malestares ya físicos, provocando enfermedades fisiológicas y por lo tanto mal humor, poca motivación y frustración. Factores que no permiten merecer llevar una vida con calidad, disfrutando de una salud lo más favorable posible y una sana relación con ella misma y con su familia.

---

<sup>38</sup>Deiros, N., Deiros, P. (1994). Cuando la mujer trabaja fuera del hogar. Ed. Mundo Hispano. P. 15



Deiros, Deiros (2000), describen que el trabajo de la mujer fuera del hogar será un elemento sustancial en la construcción de su imagen personal y autoestima. Precisamente porque la percepción del mundo se transforma, al convivir y relacionarse con otras personas y sobre todo ejercer su profesión o poner en práctica conocimientos adquiridos permite un crecimiento personal, permite obtener un criterio de “ser” más amplio; y esto va ligado a identificar quien es y que hace en la vida por medio de un proceso de maduración. Más aún si el trabajo realizado es un trabajo satisfactorio.

Sin embargo, la mujer madre que trabaja, está obligada a trabajar debido a una necesidad económica ineludible. Para estas mujeres no existe una vía posible de satisfacción. Ellas sienten un profundo dolor en lo más hondo de sí mismas, por el hecho de que les es estrictamente imposible cumplir con la función asignada por la sociedad, de ser madres. La identidad personal de una madre soltera es quebrantada porque la sociedad impone un perfil de mujer madre que la misma sociedad impide satisfacer.<sup>39</sup>

Por otra parte, el tipo de trabajo que desempeñen es detonante para su salud emocional, las mujeres madres que se desempeñan en un trabajo de oficina y /o que ejercen profesiones liberales, sienten que su actividad laboral es muy importante y que su familia progresará gracias al aporte económico de ellas. Por el tipo de tareas que llevan a cabo, reciben una cierta cuota de reconocimiento social, lo cual es importante en la elaboración de su perfil de identidad y en llenar su necesidad de aceptación, estos empleos permiten un punto más de satisfacción, la mujer puede expresarse con mayor libertad como persona.

De tal manera, una de las ventajas que brinda a la familia cuando la madre es el único sustento económico y estas se ven en la necesidad de trabajar fuera del hogar, es que pueden aportar a sus hijos un mejor nivel de educación, la mayoría de estas

---

<sup>39</sup> Ibídem. P.p 22-24.

mujeres trabajan precisamente para permitir a sus hijos prepararse y ejercer una carrera profesional.

La contraparte es que la misma necesidad de salir a trabajar, puede dar apertura al descuido de sus hijos, no es la misma atención y cuidados que si la madre solo se dedicara a ser madre de hogar. Lo que muchas veces genera una abaja autoestima, insatisfacción personal y como madre, y sentimiento de culpa por no cubrir las actividades según su rol. Cabe la posibilidad de incluso no disfrutar de sus actividades dentro de su hogar. Sin descartar a aquellas que se resigan y adaptan a estas condiciones y dejan poco lugar al ejercicio de la libertad personal.

En cierta oportunidad, una mujer madre soltera mira a sus hijos por ella misma, no depende de nadie y no le pide nada a nadie. Puede pensar contribuir en la educación de sus hijos como lo conveniente. A nadie tiene que rendirle cuentas de tus cosas, porque se gana la vida con el sudor de tu frente. Debe tener bien definido su rol y la responsabilidad de este, contribuir al bienestar de los integrantes de la familia y fortaleciendo los sistemas familiares.

Una mujer en estas circunstancias está expuesta a sentimientos encontrados por una parte a sentirse orgullosa por permitirse ser remunerada y ejercer alguna profesión y de esta manera solventar los gastos económicos de su familia; pero por otra parte le provoca sentirse frustrada por no poder ejercer su rol con perfil de buena madre.

Todas estas cuestiones son muy influidas dependiendo de los estilos y condiciones de vida acostumbrados de cada mujer.

#### **4.4 Impacto de los Prejuicios Sociales en la Calidad de Vida de una Madre Soltera.**

Existe una moral colectiva que abarca desde las leyes y reglas establecidas en la sociedad y en la familia en particular, esta moral evoluciona al compás del tiempo en algunas circunstancias, en otras como la sexualidad concretamente femenina, conserva restos arcaicos; en el caso específico de las madres solteras existe un montaje mental real en su contra. Y enfrentarse a la sociedad con un hijo sin padre oficial es para toda mujer una situación difícil, más aún cuando son abandonadas afectiva y económicamente por parte de la familia y amigos<sup>40</sup>

Arbiza (1978) expresa que la primera dificultad a la que se enfrenta es el embarazo, por el rechazo y acusación que sufre por parte de su familia, que la consideran culpable de un delito. Curiosamente, las familias económicamente menos favorecidas apoyan más a la futura madre soltera, al contrario de las familias de nivel económico más elevado pues en estos casos se antepone el honor familiar y el prestigio social. Dando prioridad a la norma y no a la persona. Una mujer con un hijo y sin marido no es bien vista, existiendo la posibilidad de abandonarla a su suerte.

Esta condición es una etapa frustrante para la mujer, invadiéndose de miedo, de angustia, de no saber cómo enfrentar esta situación sola. Y sin saber que le esperan críticas en todos los ámbitos, con sus amistades, en la escuela o el trabajo.

Es un tema de preocupación y poco apoyado o poco sustentado el hecho de que las mujeres hoy en día no encuentran su rol y no se identifican con él, por lo tanto, no encuentran el equilibrio entre su autonomía y la felicidad. Esto generado por las críticas y perfiles que determina la sociedad. Que a su vez es demasiado exigente con las actividades diarias de estas mujeres madres solteras.

---

<sup>40</sup>Arbiza Berregui, M.I. (1978). La madre soltera frente a la sociedad. Extraído de <http://www.raco.cat/index.php/papers/article/viewFile/24703/57462> p.p 175-176

Arbiza (1978). Da a conocer que la historia de las mujeres madres solteras se basa en el rechazo por parte sociedad, de la familia y del padre mismo de la criatura que va a nacer. Y ellas sobreponiéndose a la tentación del aborto y luchando para seguir adelante con su maternidad y se expone a ser parte del libertinaje y erotismo por parte de la misma sociedad. Muchas veces es considerada como un lastre de la familia y de la sociedad.

El factor económico es el que más determina la situación de una madre soltera, sin olvidar el nivel de equilibrio que tenga, este equilibrio puede empeorar o agravarse según se presenten las circunstancias.

Por tal motivo, el trabajo, es otra esfera en la cual una mujer madre soltera también se enfrenta a situaciones de señalamiento, pues por tipología, el termino trabajo ha estado relacionado con actividad física, acción manual y son trabajadores quienes utilizan las manos o la fuerza física para ganarse la vida y servir al prójimo. Estas tareas son asignadas desde la perspectiva social para el hombre, quien es el que se debe hacer cargo de patrimonio de su familia. Por tal motivo la mujer madre soltera es juzgada al tomar esta postura, pues es ella quien debe permanecer en el hogar para sustentar el funcionamiento de la familia con su firme presencia. Y esta visión cambia drásticamente cuando se inmiscuye en el campo laboral fuera de casa.

Como se ha venido mencionando, una madre soltera es el único sustento económico en su familia, se ve en la necesidad de emplearse para solventar este sustento, haciéndose parte de un equipo de trabajo fuera de casa y prestar sus servicios en una organización.

Sin embargo, para muchas empresas es muy dificultoso contratar y mantener dentro de la empresa a mujeres que son madres, precisamente porque esto genera gastos y pérdidas. Pero finalmente no se le debe negar el trabajo a estas mujeres y mucho menos discriminarlas. Es bien entendido que estas cláusulas se marcan

internamente en cada organización, puesto que no existe un parámetro establecido en la Ley Federal del Trabajo que impida el acceso al trabajo a mujeres madres.

Con respecto a esta temática, la Ley Federal del trabajo establece en su artículo 2° que el trabajo digno o decente es aquel en el que se respeta plenamente la dignidad humana del trabajador; no existe discriminación por origen étnico o nacional, género, edad, discapacidad, condición social, condición de salud, religión, condición migratoria, opiniones, preferencias sexuales o estado civil; se tiene acceso a la seguridad social y se percibe un salario remunerador y en su artículo 127° especifican los derechos de los trabajadores con respecto a derecho en utilidades, en este caso el que corresponde a la mujer madre, con respecto a los periodos pre y post natales<sup>41</sup>

Esto quiere decir que por ley una mujer madre está en todo su derecho de pertenecer a una organización y ser remunerada por otorgar sus servicios, pero desafortunadamente muchas empresas por estas condiciones civiles no seleccionan y reclutan e estas mujeres.

#### **4.5 Importancia de Establecer un Proyecto de Vida**

La época que actualmente nos corresponde está llena de transiciones, los jóvenes están quedando solos al ir desapareciendo las familias extensas y nucleares, situaciones que impactan en la calidad de vida del ser humano, se está perdiendo gran parte del escenario familiar en donde encontraban con quien compartir sus temores, sus anhelos, sus dudas. El papel actual de la madre, o padre, los hermanos, los abuelos, los vecinos, se ve en la obligación de asumir los roles formativos permitiendo al individuo su formación valorativa, mientras que la escuela

---

<sup>41</sup> Ley Federal del Trabajo. Última Reforma DOF. 12-06-2015. Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión. Secretaría General. Secretaría de Servicios Parlamentarios. Extraído de [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/125\\_120615.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/125_120615.pdf)

se ocupa de la formación intelectual. El rol de la madre o padre, es exclusivamente construir como familia un proyecto de vida que de apertura a mejorar su calidad de vida tanto como estructura familiar como individual. Razones por las cuales es de suma importancia elaborar un proyecto de vida.

Para Vargas (2005), un proyecto de vida es el resultado de una inteligencia emocional, que es el proceso de conocerse a sí mismo, tener la capacidad de auto controlarse y aptitud para auto motivarse.

Dando a entender que el proyecto de vida inicia con el propósito de que el individuo conozca sus fortalezas y debilidades, sus gustos, las situaciones que lo satisfacen o desagradan. A partir de esto existen varias razones que inducen al hombre a elaborar su proyecto de vida.

Perkis, citado por Prado (2005), postula que el hombre es el único animal condenado a autodiseñarse. Él mismo debe descubrir su sentido, encontrar para que sirve su vida.

Esta postura expresa que el ser humano tiene la capacidad de definir un proyecto de vida desde el autoconocimiento, es decir, el individuo debe entender y saber cuál es su misión en su vida, cuál es su propósito de vivir. Que quiere lograr en el transcurso de su estancia como persona e individuo que forma parte de una sociedad.

González (2007) define proyecto de vida como una herramienta que facilita el salto de la baja energía a niveles cada vez superiores. Surge de la relación de la persona consigo misma y con su entorno, estableciéndose el intercambio de la energía personal y la energía del universo en un proceso de replanteamiento de las metas esenciales de la vida que le permiten a la persona superar la adversidad con la búsqueda de nuevas alternativas con contenido de creatividad. El proyecto debe

contener el conjunto de valores, actitudes y comportamientos que le permitan a la persona orientar su vida con un sentido auténtico.<sup>42</sup>

El proyecto de vida se define desde la perspectiva que tiene cada persona en su contexto, y de acuerdo a sus necesidades de vida y supervivencia. Esto con la finalidad de fomentar su calidad de vida, lo que a su vez permite un mejor desarrollo y adaptabilidad. Las personas construyen un proyecto de vida frente a la adversidad, puesto que esta práctica fomenta fortalezas, empezando por saber que se quiere, esto por consecuencia es trascendente conforme transcurre el tiempo y van cambiando las circunstancias; siempre favoreciendo el crecimiento personal.

Un proyecto de vida no es solo el modelo ideal de las actividades futuras del individuo, sino un modelo en vías de realización, esta realización se hace a partir del funcionamiento adecuado de los mecanismos autorreguladores de la personalidad. El proyecto de vida designa la realidad psicológica que comprende la organización y realización de las orientaciones motivacionales fundamentales del individuo a través de planes concretos de su actividad futura a partir de “lo que el individuo quiere ser” y “lo que va a hacer” en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo. D’ Angelo (1986).

De esta manera podemos entender que el individuo puede plantearse objetivos abstractos y formular sus metas como objetivos concretos que él aspira a realizar. De alguna manera se deben prever las formas y los medios necesarios para el logro de estos objetivos, de acuerdo indudablemente también de las condiciones sociales que existen en su entorno.

Existen algunos parámetros para establecer un proyecto de vida, así como razones para ponerlo en práctica.

---

<sup>42</sup> González Cubillán, L. (2007). Proyecto de Vida, Estrategia para enfrentar la adversidad. Estudio de casos. Venezuela. Extraído de [http://www.encuentros-multidisciplinares.org/Revistan%C2%BA31/Lesbia\\_Gonz%C3%A1lez\\_Cubill%C3%A1n.pdf](http://www.encuentros-multidisciplinares.org/Revistan%C2%BA31/Lesbia_Gonz%C3%A1lez_Cubill%C3%A1n.pdf). P 3

Para iniciar un proyecto de vida es necesario:

Conocerse a uno mismo: Empezando por sus herencias, las cuales diferencian a un ser humano de otro, y los hace ser únicos. Las que dan las características particulares, definen el carácter (alegre, cariñoso, enojón), determinan el aspecto físico (alto, moreno, delgado), manifiestan las reacciones ante la vida (ser positivo o negativo, resentimientos, negación a la realidad).

Plantearse una meta clara y concreta: una meta puede ser cualquier cosa que se desee hacer o conseguir, una meta sincera que deseemos alcanzar; personal, no que venga impuesto por alguien de fuera; realista que podamos conseguir en un plazo relativamente corto de tiempo que se puedan determinar los pasos o cosas que se han de hacer para conseguirla; y que esta sea medible, que se pueda comprobar lo que se ha logrado y lo que falta por alcanzar.

Establecer tareas que se deba realizar para lograr la meta: tareas que impliquen realizar actividades que son posibles ser realizadas a sus condiciones y estilo de vida, o bien, lo que sus posibilidades sociales, psicológicas e intelectuales le permitan alcanzar.<sup>43</sup>

El establecer un proyecto de vida permite al individuo distribuir tiempos de acuerdo a su realidad, es decir, diseñarlo acorto, mediano y largo plazo.

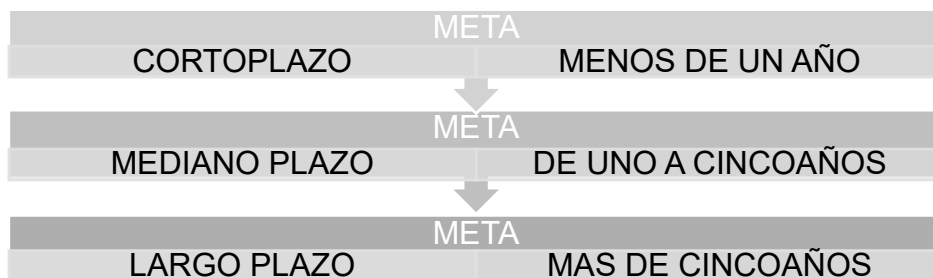


Tabla 1 Distribución de tiempos

<sup>43</sup>Morlan Álvarez, S., Pérez Iglesias, M., Flores Juárez, L., Nava Hernández, A., López Torres, P. (2000). Mi Proyecto de Vida. México. Ed. Panorama. P. 2.



El proyecto de vida puede ser dividido en dos partes:

1) Un proyecto de vida hacia el interior

<b>IDENTIDAD TRASCENDENTE</b>	<p>¿Quién soy como individuo aquí y ahora? ¿Qué quiero ser? ¿En quién creo? ¿Cómo deseo expresarme? ¿Tengo una misión? ¿Cuál es mi misión?</p>
<b>VALORES, CREENCIAS, ACTITUDES</b>	<p>¿Qué valor deseo expresar? ¿Qué actitudes deseo asumir en mi vida? ¿Qué creencias deseo fortalecer y cuáles deseo cambiar?</p>
<b>CAPACIDADES</b>	<p>¿Qué habilidades o capacidades deseo desarrollar para aplicarlas en mi actuar cotidiano? ¿Qué aptitudes son fáciles para mí? ¿Para qué soy bueno? ¿Qué capacidades he desarrollados con disciplina y esfuerzo?</p>

Tabla 2 proyecto de vida hacia el interior

## 2) Un proyecto de vida hacia el exterior

<b>ACCIONES</b>	<b>¿Cómo quiero actuar cada día? ¿Qué tipo de actividades dese realizar o deseo dejar de realizar cada día?</b>
<b>AMBIENTE</b>	<b>¿Dónde quiero estar? ¿Con quienes deseo convivir? ¿Cómo quiero relacionarme con el medio ambiente o contexto en el que me desenvuelvo?</b>

*Tabla 3 Proyecto de vida hacia el exterior*

Indudablemente un proyecto de vida da oportunidad al ser humano de crear y fortalecer su calidad de vida. En el caso particular de una mujer madre soltera cuando se ve en la necesidad de trabajar fuera de casa a raíz de ser el único sustento económico de su familia, es importante que desarrolle un proyecto de vida, debido a que se ve involucrada en diversos roles, lo que, a su vez, genera un desgaste y un desequilibrio física y emocionalmente. Para ellas un proyecto de vida bien definido, pudiera ser una oportunidad de crecimiento y desarrollo personal, permitiéndoles organizar sus tiempos, evaluar y jerarquizar sus actividades, proporcionándose el tiempo requerido a cubrir sus expectativas y necesidades.

En este sentido, una madre soltera debe plantearse, establecer y dar seguimiento a un proyecto de vida, el cual le brinde la oportunidad de obtener una madurez emocional, es decir, disfrutar de los hijos, de una vida afectiva-amorosa plena sin apegos afectivos. Desear crecer, triunfar, amar sin depender de las circunstancias o personas. Mantener cierta tolerancia a las frustraciones sobre el mundo que gira

alrededor. Conservar la autoestima, no sentirse abandonada, un proyecto de vida permite ejercer autonomía, es decir, hacerse cargo de sí mismo; ser autoeficiente y autoeficaz, sentirse capaz de formar un sistema familiar y vínculos familiares funcionales. Un proyecto de vida permite también a la madre soltera ser realista de sus condiciones de vida para darle sentido a su vida, respetarse tener dignidad y autorealizarse como mujer y madre.<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> Riso, W. (2010). *Amar o Depender. Como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. México. Ed. Planeta.

**CAPÍTULO V**

**INSTRUMENTO DE MEDICIÓN**

**ESCALA GENCAT DE CALIDAD DE VIDA**

## **CAPÍTULO V**

### **INSTRUMENTO DE MEDICIÓN ESCALA GENCAT DE CALIDAD DE VIDA**

Calidad de vida se ha convertido en uno de los conceptos internacionalmente más identificado con el movimiento de avance, innovación y cambio en las prácticas profesionales y en los servicios, permitiendo promover actuaciones en los aspectos de la persona, de la organización y del sistema social, generalizando su aplicación dando importancia a los servicios, educativos y de salud.

La Escala GENCAT, es un instrumento de evaluación objetiva diseñado de acuerdo con los avances realizados sobre el modelo multidimensional de calidad de vida propuesto por Schalock y Verdugo (2002/2003), que actualmente cuenta con gran aceptación internacional. La Escala GENCAT fue pensada para ser utilizada como instrumento para la mejora continua de los servicios sociales, con la intención de que los planes de atención y apoyo que éstos realizan sean más personalizados y adecuados a las necesidades actuales y futuras de los usuarios.

Esta Escala ha sido construida con rigor metodológico, combinando metodologías cuantitativas y cualitativas, y desarrollando un proceso de elaboración que ha servido como modelo en otros países para la construcción de escalas de calidad de vida multidimensionales centradas en el contexto (Verdugo, Schalock, Gómez y Arias, 2007)

#### **5.1 Descripción General**

Esta Escala fue creada por los autores: Miguel Ángel Verdugo Alonso, Benito Arias Martínez, Laura E. Gómez Sánchez y Robert L. Schalock. Interesados en exponer un Plan de Mejora de la calidad de vida innovador para el desarrollo y evaluación de los servicios sociales en un contexto internacional.

El informador es la persona que aplica esta escala, es el profesional de los servicios sociales que identifique a la persona a quien se le aplique esta escala. Su administración es individual en una duración de 10 a 15 minutos.

La escala GENCAT es una evaluación objetiva que se presentan en un conjunto de aspectos observables en distintas áreas que conforman la Calidad de Vida:

**Bienestar emocional (BE)**, hace referencia a sentirse tranquilo, seguro, sin agobios, no estar nervioso. Se evalúa mediante los indicadores: satisfacción, autoconcepto y ausencia de estrés o sentimientos negativos.

**Bienestar físico (BF)**, tener buena salud, sentirse en buena forma física, tener hábitos de alimentación saludables. Incluye los indicadores: atención sanitaria, sueño, salud y sus alteraciones, actividades de la vida diaria, acceso a ayudas técnicas y alimentación.

**Bienestar material (BM)**, tener suficiente dinero para comprar lo que se necesita y se desea tener, tener una vivienda y lugar de trabajo adecuados. Los indicadores evaluados son: vivienda, lugar de trabajo, salario, pensión, ingresos, posesiones, bienes materiales, ahorros o posibilidad de acceder a caprichos.

**Relaciones interpersonales (RI)**, relaciones con distintas personas, tener amigos y llevarse bien con la gente. Se mide con los indicadores: relaciones sociales, tener amigos claramente identificados, relaciones familiares, contactos sociales positivos y gratificantes, relaciones de pareja y sexualidad.

**Inclusión social (IS)**, ir a lugares de la ciudad o del barrio donde van otras personas y participar en sus actividades cómo uno más, sentirse miembro de la sociedad, sentirse integrado, contar con el apoyo de otras personas. Evaluado por los indicadores: integración, participación, accesibilidad y apoyos.

**Desarrollo personal (DP)**, se refiere a la posibilidad de aprender distintas cosas, tener conocimientos y realizarse personalmente. Se mide con los indicadores:

limitaciones/capacidades, acceso a nuevas tecnologías, oportunidades de aprendizaje, habilidades relacionadas con el trabajo u otras actividades y habilidades funcionales como competencia personal, conducta adaptativa, comunicación).

**Autodeterminación (AU)**, decidir por sí mismo y tener oportunidad de elegir las cosas que quiere, cómo quiere que sea su vida, su trabajo, su tiempo libre, el lugar donde vive, las personas con las que está. Los indicadores con los que se evalúa son: metas y preferencias personales, decisiones, autonomía y elecciones.

**Derechos (DE)**, ser considerado igual que el resto de la gente, que le traten igual, que respeten su forma de ser, opiniones, deseos, intimidad, derechos. Los indicadores utilizados para evaluar esta dimensión son: intimidad, respeto, conocimiento y ejercicio de derecho.

La finalidad de esta escala es identificar el perfil de calidad de vida de una persona para la realización de planes individualizados de apoyo y proporcionar una medida fiable para la supervisión de los progresos y los resultados de los planes.

## **5.2 Normas de Corrección e Interpretación**

Las puntuaciones obtenidas en la escala servirán para completar el resumen de puntuaciones y obtener el Perfil de Calidad de Vida que se incluyen al final del cuadernillo de anotaciones de la Escala GENCAT.

Para obtener la puntuación directa total en cada subescala o dimensión se han de sumar las respuestas (1-2-3-4) de cada uno de los ítems que las componen.

Se incluyen tablas de baremos para la muestra general, para personas mayores (a partir de los 50 años), para personas con discapacidad intelectual y el baremo de la muestra para el resto de colectivos (personas con drogodependencia, VIH/SIDA, discapacidad física y problemas de salud mental).

Para obtener el índice de calidad de vida primero se han de sumar las puntuaciones estándar de las ocho dimensiones y anotar el resultado en la casilla “puntuación estándar total (suma)” del cuadernillo de anotación.

El perfil de la calidad de vida que se encuentra en la última página del cuadernillo de anotación, proporciona una representación gráfica de las puntuaciones estándar obtenidas por el individuo en las dimensiones de calidad de vida, con su correspondiente percentil. Además, representa el índice de calidad de vida con su correspondiente percentil.

Para obtener el perfil de calidad de vida, debe rodear la puntuación estándar obtenida en cada dimensión de calidad de vida y unir las mediante una línea. A través de este perfil el evaluador podrá obtener una representación visual inmediata de las dimensiones de calidad de vida, discriminando de un modo sencillo cuáles son las áreas en las que el individuo obtiene una puntuación más baja y podrían ser objeto de planes de apoyo para la mejora de su calidad de vida. Del mismo modo, discriminará fácilmente las dimensiones de calidad de vida en las que la persona ha obtenido mejores puntuaciones.

Se debe tener en cuenta que la evaluación de calidad de vida puede variar no sólo en cuanto a las puntuaciones obtenidas en las distintas dimensiones, sino también a lo largo del tiempo y en función de distintos acontecimientos vitales en la vida de cada persona. Es por ello recomendable evaluar periódicamente a cada persona con el objetivo de obtener información actualizada sobre su calidad de vida<sup>45</sup>.

---

<sup>45</sup> Verdugo Alonso, M.A; Arias Martínez B; Gómez Sánchez, L.E; Schallock, R.L. 2009. Escala GENCAT Manual de aplicación de la Escala GENCAT de Calidad de Vida. Barcelona.



**CAPÍTULO VI**  
**METODOLOGÍA**

## **CAPÍTULO VI**

### **METODOLOGÍA**

**Investigación**, se define como un conjunto de procesos sistemáticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema. Hernández (2014).

#### **Planteamiento del problema**

García y García (2005) expresan que la problematización inicia cuando se detecta una necesidad concreta, la falta de conocimiento.

(Dieterich1997), define planteamiento del problema como la delimitación clara y precisa del objeto de investigación, da la pauta a saber en realidad lo que se pretende investigar<sup>46</sup>

Po lo tanto se plantea la problemática de esta investigación de la siguiente manera:

Una condición necesaria para lograr un sistema familiar bien definido y funcional, es precisamente el estándar de Calidad de Vida de los padres. En el escenario en donde dentro de la estructura familiar no es nuclear, es decir, no hay papá (situaciones en la actualidad más expuestas de madres solteras) la Calidad de Vida de cada integrante de estas familias se encuentra en desequilibrio. Lo que permite realizar una investigación para determinar ciertos factores que influyen es un nivel bajo de calidad de vida en madres solteras y desde este régimen lograr que una mamá valore y mantenga una estabilidad en su estilo de vida, partiendo de un autoconocimiento.

---

<sup>46</sup>AvilaBaray, H.L (2006) Introducción a la metodología de la investigación. Edición electrónica Extraído de [www.eumed.net/libros/2006c/203/](http://www.eumed.net/libros/2006c/203/)

## **Pregunta de Investigación**

¿Qué factores sociales influyen en la calidad de vida de madres solteras en familias disfuncionales, desde una perspectiva Sistémico-Humanista?

## **Justificación**

La justificación permite decir porqué nuestro problema es sustantivo y real, porqué nos lo hemos planteado, porqué es importante investigarlo y para qué va a servir que lo hagamos, permite explicar la importancia que tienen realizar la investigación y sus beneficios que sus resultados acarrearán para la sociedad. (Hurtado y Toro 2007).<sup>47</sup>

En la actualidad existen más mujeres que se enfrentan día a día a situaciones familiares disfuncionales, tomando en cuenta que erróneamente ejercen el papel de padre y madre, sin prever las consecuencias que esto trae consigo tanto para los hijos como para la madre. Es imprescindible resaltar que raras veces se da la importancia debida a este tipo de situaciones que afecta el estado emocional de las personas, es muy poco visto que se acuda a terapia familiar tratando de resolver estas problemáticas de relación entre madre-hijo, puesto que a través del transcurso de la vida se ve reflejado en condiciones de vida “normales”, cuando la realidad es que de alguna manera afecta el desarrollo conductual y de comportamiento en cada uno de los miembros familiares.

Hablar de calidad de vida en una mujer madre soltera; es hablar de una mujer que se ve obligada a dividir sus actividades y tiempos a diario: ejerce el rol de madre, de trabajadora, de compañera de trabajo, exponiéndose a desapegarse de la responsabilidad familiar por cuestiones de trabajo que a veces requiere de horas extras superando las que comparte con su familia. Situaciones que generan estrés, baja autoestima, pérdida del control de sus emociones lo que a su vez provoca una nefasta calidad de vida.

---

<sup>47</sup>Hurtado Leon, I., Toro Garrido, J (2007). Paradigmas y métodos de investigación en tiempos de cambios. Caracas Venezuela. Ed. Los libros de El Nacional. P. 81.

Arbiza (19778), expresa que el drama se inicia ante la certeza del embarazo. La primera y principal dificultad de la mujer soltera embarazada está en el rechazo y acusación que sufre por parte de su familia que la considera culpable de un delito y que se desentiende de su situación económica y personal y de la de su futuro hijo.<sup>48</sup>Situación que da auge a un descontrol y debilidad en la calidad de vida de estas mujeres.

Por tal motivo esta problematización parte de la necesidad de encontrar alguna mejora en los estilos de vida con calidad en mujeres madres solteras a favor de proponer y crear un panorama amplio de oportunidad de crecimiento en una mujer madre soltera, así como establecer un vínculo afectivo sano en su relación con los hijos a pesar de saber que se vive bajo un protocolo de familia disfuncional; procurar restablecer y fortalecer los lazos maternos con sus hijos. Permitiendo visualizar diferentes situaciones que se vivencia en su entorno psicosocial. Desde el momento impactante de saberse ser madre soltera.

### **Objetivos**

Para (Hurtado y Toro 2007). Los objetivos de la investigación son los enunciados, claros, amplios y precisos de las metas que se persiguen. Indican cuál es el rumbo y la dirección de un trabajo de investigación. Implican un logro posible de alcanzar.<sup>49</sup>

### **Objetivo General**

Describir y analizar los factores que influyen en la calidad de vida de madres solteras en familias disfuncionales, desde una perspectiva Sistémico-Humanista.

### **Objetivos específicos**

---

<sup>48</sup>ArbizaBerregui, M.I. (1978). La Madre Soltera Frente a la Sociedad. Revista de sociología. Pag 176. Disponible. <http://www.raco.cat/index.php/papers/article/viewFile/24703/57462&q=videos+de+mamas+solteras+haciendo+el+amor+gratis&sa=X&ei=G50LUNG0IfCL4gThqanVCg&ved=0CBUQFjAA>.

<sup>49</sup> Ibídem. P. 81

- Conocer los antecedentes y aportaciones de la Psicología Sistémica Familiar.
- Identificar aportaciones de Salvador Minuchin en su terapia sistémica.
- Entender y analizar el concepto de Psicología Sistémica.
- Examinar el enfoque humanista desde la teoría de Abraham Maslow.
- Analizar el concepto de familia y familia disfuncional.
- Identificar impactos psicológicos en madres solteras y en el desarrollo de los hijos.
- Estimar la importancia de una calidad de vida de la madre soltera.
- Enunciar la importancia de establecer un proyecto de vida que favorezca la calidad de vida de madres solteras.
- Señalar el procedimiento a seguir para llevar a cabo una investigación descriptiva.

## Hipótesis

Las hipótesis son repuestas tentativas a los problemas de investigación. Se expresan en forma de una relación entre las variables dependiente e independiente; se pueden evaluar solamente después de que se han probado empíricamente. Deben ser claras, libres de valores propios del investigador.

La hipótesis de investigación afirma la relación entre variables.

Las hipótesis nulas son el reverso de la hipótesis de la investigación. Propositiones que niegan o refutan la relación entre variables.

La hipótesis alternativas son posibilidades diferentes o alternas de la hipótesis de investigación y nula.<sup>50</sup>

En relación:

La hipótesis nula (HO) expresa que la variable  $y$  no es una función de  $x$  como una relación lineal.

La hipótesis alternativa (HA) expresa que  $y$  es una función de  $x$ .

En magnitud:

La hipótesis nula (HO) expresa que el valor de  $x$  es mayor al de  $y$ .

La hipótesis alternativa (HA) expresa que  $x$  es menor al de  $y$

*En igualdad:*

La hipótesis nula (HO) expresa que el valor de  $x$  no es igual al valor de  $y$ .

La hipótesis alternativa (HA) indica que los valores de las variables  $x$  y  $y$  son iguales.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> Hernández Sampieri R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. México. Ed. Mc Graw Hill. P. 114,128.

**Hipótesis de investigación (HI):** Existen factores que influyen en la calidad de vida de madres solteras en familias disfuncionales, desde una perspectiva sistémico-humanista.

**(HO):** No existen factores que influyen en la calidad de vida de madres solteras en familias disfuncionales, desde una perspectiva sistémico-humanista.

**(HA):** Un estudio descriptivo de factores que influyan en la calidad de vida de madres solteras en familias disfuncionales, desde una perspectiva sistémico-humanista, permitirá ampliar conocimientos que pudieran intervenir en la mejora de la calidad de vida de madres solteras.

### **Diseño de investigación**

Sampieri (2014) define diseño de investigación como el plan o estrategia para para obtener la información que se desea con el fin de responder al planteamiento del problema

**Investigación No Experimental transeccional o transversal:** Este diseño de investigación es un estudio que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en el que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlo, es decir, no se hacen variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otra variable. No se pueden manipular, puesto que ya sucedieron al igual que sus efectos. Se observa el fenómeno tal cómo se da en su contexto natural, para analizarlos, se observan situaciones ya existentes.

Liu, (2008) y Tucker (2004). Citador por Sampieri (2014). Denominan el diseño de investigación transeccional o transversal, como la recolección datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

---

<sup>51</sup>Namakforoosh, M.N (2005). Metodología de la investigación. México. Ed. LIMUSA. P.P. 69-71.

**Estudio de tipo descriptivo:**

Este tipo de estudio sirve para analizar como es y se manifiesta el fenómeno y sus componentes. Está en el camino a lo largo del continuo que va del exploratorio a la causal. Considera al fenómeno estudiado y a sus componentes, mide conceptos y define variables. Hernández (2014)

**Enfoque de tipo mixto:**

Ruiz (2012). Define estudio cualitativo debido a que se estudian significados intersubjetivos, situados y contruidos, estudiando la vida social en un marco natural. Describiendo de manera espesa conceptos específicos.<sup>52</sup>

En este sentido, dado a que se retomando las teorías Sistémico (Salvador Minuchin) –Humanista (Abraham Maslow). - Permittiendo indagar como cada grupo familiar se inserta dentro de una red social más amplia y desde esta despliega su energía para alcanzar su propia autonomía como un todo, representando a la familia como una totalidad sumando las individualidades. Sistema de valores y experiencias compartidas por las experiencias vividas, dando identidad al grupo, fortaleciendo el sentido de pertenencia de los miembros dando respuesta a sus necesidades de afiliación y contribuyendo a la construcción de la propia identidad. Viendo a la familia como una estructura donde existen reglas y jerarquías y figuras que asumen el liderazgo, quien influye en la elaboración y mantenimiento de normas familiares. Permittiendo al cliente lograr su autorrealización máxima del potencial del crecimiento psicológico retomado el momento presente que vive la persona trabajando únicamente aquello que el cliente está preparado para tratar de acuerdo a sus necesidades buscando el bienestar de cada individuo.

Teoría humanista de Abraham Maslow: cualidades que abarcan todo el amplio espectro de la especie humana, significado del ser humano en su sistema de desarrollo y plenitud de la personalidad retomando las jerarquías de las necesidades

---

<sup>52</sup> Ruiz Olabuénaga, J.I. (2012). Metodología de la Investigación Cualitativa. Bilbao. Ed. Deusto. P. 26



innatas, las motivaciones, la experiencia, la autorrealización, la gestión humanística y la sinergia. Centrando su atención en el potencial humano.<sup>53</sup>

Teoría estructural de Minuchin: La familia puede verse como un sistema que opera dentro de otros sistemas como un sistema sociocultural abierto siempre en proceso de transformación, donde se desarrollan una serie de etapas marcadas por crisis que obligan a modificar la estructura sin perder la identidad de cada integrante siendo capaz de adaptarse a las cambiantes circunstancias del entorno, modificando reglas y comportamientos.<sup>54</sup> Logrando así cubrir sus necesidades básicas y llegar a un estado de bienestar.

El enfoque cuantitativo, por su parte, utiliza la recolección de datos y análisis de datos para responder a la pregunta de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y en el uso de la estadística para intentar establecer con exactitud patrones en una población<sup>55</sup>.

Con respecto a esta investigación se retoma un enfoque mixto, procedente a que se describen situaciones subjetivas que a su vez son datos arrojados por una escala de medición, cuantificada y graficada.

---

<sup>53</sup> Hoffman, E. (2009). Abraham Maslow, Vida y Enseñanza del Creador de la Psicología Humanista. Ed. Kairós. Pag. 7-8.

<sup>54</sup>Eguiluz, L. (2007). Dinámica Familiar, Enfoque Psicológico Sistémico. Ed. Compiladora. Pag. 3-5.

<sup>55</sup>M. Gómez. M. (2006). Introducción a la Metodología de la Investigación Científica. Argentina. 1° Ed. Ed. Brujas. P. 60.

## 6.1 Variables

Tamayo (2004), expresa que variable independiente es la que antecede a una variable dependiente, la que se presenta como causa y condición de la variable dependiente, es decir, son las condiciones manipuladas por el investigador a fin de producir ciertos efectos. Y la variable dependiente es la variable que se presenta como consecuencia de una variable antecedente, es decir, es el efecto producido por una variable independiente, la cual es manejada por el investigador.<sup>56</sup>

### **Variable Independiente:** Factores que influyen en la calidad de vida

De manera conceptual. Un estudio descriptivo de factores que influyen en la calidad de vida, es una investigación para saber quién, cuándo, cómo y porqué de la situación planteada, así como la comprensión de este fenómeno Programa es un proyecto o planificación ordenada de las distintas actividades que serán realizadas, orientadas a un objetivo

De manera operacional. Un estudio descriptivo de factores que influyen en la calidad de vida de madres solteras en familias disfuncionales tiene el propósito de lograr comprender y analizar cómo perciben y vivencian su entorno a manera de fomentar y ampliar el panorama de investigación en el área clínica de la psicología.

### **Variable Dependiente:** Calidad de vida en mujeres madres solteras

Conceptualmente Calidad de Vida se define como el goce tranquilo y seguro, de la salud y la educación, de una alimentación suficiente y una vivienda digna, de un medio ambiente estable y sano. Satisfacción personal ponderada por escalas de valores, aspiraciones y expectativas del sujeto ante diversos aspectos de su vida cotidiana; bienestar a nivel macro económico como individual. Percepciones, aspiraciones, necesidades, satisfacciones y representaciones sociales que el ser

---

<sup>56</sup> Tamayo, Y Tamayo, M. (2004). El proceso de la Investigación Científica. México. Ed. LIMUSA NORIEGA. P. 174

humano experimenta frente a su entona y su dinámica coexistente; refiriéndose a un bienestar humano físico, psíquico, social y espiritual satisfactorio.

Operacionalmente; definimos calidad de vida como el bienestar bien de cada ser humano en todos los ámbitos: salud, psicológico, social, personal, laboral, emocional; lo que permite equilibrar su conducta.

## 6.2 Población y muestreo

Tamayo (2004) define Población como la totalidad de un fenómeno de estudio y Muestra como la parte representativa de una población, una proporción de una población específica.<sup>57</sup>

**Universo:** Es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones. Personas, cosas o fenómenos sujetos a investigación, que tienen algunas características definitivas. Ante la posibilidad de investigar el conjunto en su totalidad, se seleccionará un subconjunto al cual se denomina muestra; llamamos población o universo al conjunto de referencia sobre el cual van a recaer las observaciones.

Todas las Madres en familias disfuncionales, en la Escuela Primaria Urbana Federal Profra. Herminia López Castañeda de Santa María Jajalpa, Tenango del Valle, Edo. Mex.

**Muestra:** Se define muestra como un subgrupo de la población, subconjunto de elementos que pertenecen a un grupo definido de donde se pretende obtener datos e información para averiguar las propiedades o características representativas de ella. Para esta investigación, la muestra son todas las mamás solteras, de tal manera se toma como muestra a 50 madres solteras en la Escuela Primaria Urbana Federal Profra. Herminia López Castañeda de Santa María Jajalpa.

---

<sup>57</sup> Ibídem. P. 173

**Muestra No probabilística:** En la construcción de la muestra no probabilística se incorporan algunos criterios de selección previa, otorgando mayor posibilidad de inclusión a un segmento de la población. La muestra no probabilística es una muestra dirigida en donde las selecciones de elementos dependen del criterio del investigador la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni en base a fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo de personas, y desde luego, las muestras seleccionadas por decisiones subjetivas tienden a estar sesgadas. Supone un procedimiento de selección informal y un poco arbitraria, pero a partir de ellas se hace inferencia sobre la población, seleccionan a sujetos típicos con la vaga esperanza de que sean casos representativos de una población determinada, no se puede calcular con precisión el error estándar. La elección de los sujetos no depende de que todos tienen la misma probabilidad de ser elegidos, si no de la decisión del investigador.<sup>58</sup>

---

<sup>58</sup>Hernández Sampieri R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. México. Ed. Mc Graw Hill. P. 231.

**Instrumento:** Como instrumento de evaluación se utilizará la Escala GENCAT de Calidad de Vida. La cual es un modo de evaluación objetiva y subjetiva de aspectos de distintas áreas que conforman la calidad de vida. La escala GENCAT está basada en ocho dimensiones o dominios que cuando se toman en conjunto constituye concepto de calidad de vida, entendiendo estas dimensiones básicas como un conjunto de factores que componen el bienestar personal: Relaciones interpersonales (RI); Bienestar material (BM); Desarrollo personal (DP); Bienestar físico (BF); Autodeterminación (AU); Inclusión social (IS) y Derechos (DE). GENCAT, tiene como finalidad identificar el perfil de calidad de vida de una persona para la realización de planes individualizados de apoyo y proporcionar una medida fiable en la supervisión de los procesos y resultados de planes.

**Ficha Técnica:**

Nombre:	ESCALA GECAT
Autores:	Miguel Ángel Verdugo Alonso, Benito Arias Martínez, Laura E. Gómez Sánchez y Roberto L. Schalock.
Ámbito de Aplicación	Adultos a partir de 18 años.
Informadores:	Profesionales de los servicios sociales.
Administración:	Individual.
Validación:	Instituto Universitario de Integración en la Comunidad (INICO). Universidad de Salamanca, España.
Duración:	10 a 15 minutos.
Significación:	Evaluación objetiva de la Calidad de Vida (bienestar emocional, bienestar físico, bienestar material, relaciones interpersonales, inclusión social, desarrollo personal, autodeterminación y derechos)
Finalidad:	Identificar el perfil de Calidad de Vida de una persona para la realización de planes individualizados de apoyo y proporcionar una medida fiable para la supervisión de los progresos y los resultados de los planes.
Baremación:	Puntuaciones estándar (M=10; DT=3) década dimensión de Calidad de Vida, percentiles e Índice de Calidad de Vida.
Material:	Manual y cuadernillo de anotación.

**Criterios de inclusión:** Mujeres madres solteras, las cuales mantengan un vínculo disfuncional con sus hijos que radiquen en la localidad de Santa María Jajalpa, Tenango del Valle, interesadas en valorar los factores que determinan su calidad de vida.

**Criterios de exclusión:** Mujeres madres solteras, las cuales mantengan un vínculo disfuncional con sus hijos que radiquen en la localidad de Santa María Jajalpa, Tenango del Valle, interesadas en valorar los factores que determinan su calidad de vida.

**Criterios de eliminación:** Aquellas mujeres madres solteras que no estén interesadas en participar.

## **CAPÍTULO VII**

# **DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS**



## **CAPÍTULO VII**

### **DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS**

#### **7.1 Resultados**

Para determinar los factores que influyen en la Calidad de Vida en Madres Solteras, en familias definidas como disfuncionales, se aplicó la Escala GENCAT de Calidad de Vida a 50 mamás, siendo estas un 100% de la Escuela Primaria Urbana Federal Profra. Herminia López Castañeda de Santa María Jajalpa, Tenango del Valle, Edo. De Méx..

La Administración de la Escala se realizó dentro de las instalaciones de la Escuela Primaria, la escala fue entregada a cada mamá, indicando el tiempo estimado de 15 minutos aproximadamente para responder las 8 subescalas.

Posterior a la aplicación, se califican cada una de las escalas de acuerdo a las normas de calificación, obteniendo así las puntuaciones directas, puntuaciones estándar y el percentil de las dimensiones. Mostrándose en un recuadro por escala aplicada. Así como la gráfica que muestra la puntuación estándar de cada subescala, la cual nos permite identificar las subescalas que detonan la situación social o bien factor social que dan lugar a un nivel bajo de Calidad de Vida.

Del total de las 8 subescalas, (Bienestar Emocional, Relaciones Interpersonales, Bienestar Material, Desarrollo Personal, Bienestar Físico, Autodeterminación, Inclusión Social y Derechos); se detectó la existencia de 4 subescalas con puntuaciones bajas de manera drástica, las cuales indican una no estabilidad en la Calidad de Vida de las mamás.

Se muestran de manera gráfica:

RESULTADOS FINALES POR SUBESCALA DESDE LA PUNTUACION  
ESTANDAR

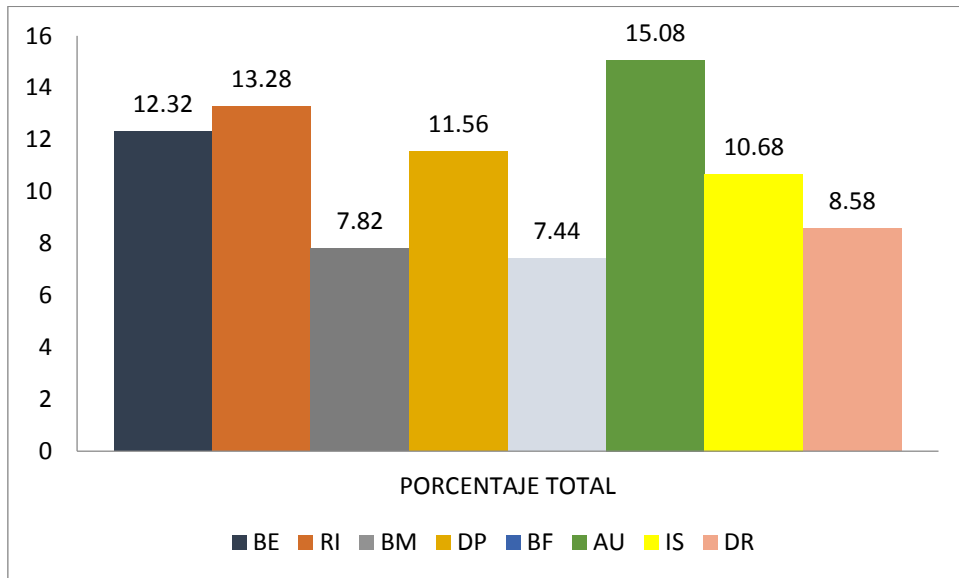
N.E	BE	RI	BM	DP	BF	AU	IS	DR
1	13	15	10	15	12	14	14	13
2	11	17	10	9	10	13	13	11
3	15	16	12	13	6	13	15	13
4	12	9	5	7	2	13	10	13
5	15	18	12	15	7	15	14	16
6	13	12	11	12	7	14	10	10
7	15	12	13	15	14	15	10	11
8	12	12	7	12	8	13	9	5
9	12	12	7	14	7	15	6	11
10	13	14	9	10	9	13	10	3
11	13	11	8	8	1	9	6	2
12	14	13	9	11	3	11	11	4
13	9	11	12	11	2	13	12	12
14	14	16	6	12	7	13	11	3
15	15	12	10	9	9	123	10	8
16	13	17	7	14	7	13	9	8
17	12	13	9	12	7	10	8	7
18	13	13	6	13	8	13	10	12
19	13	15	4	8	7	9	9	8
20	10	10	10	8	8	12	9	12
21	9	16	10	15	9	13	10	1
22	13	12	7	14	6	13	8	1
23	9	8	2	10	4	12	9	7
24	5	8	1	8	5	6	12	1
25	12	15	9	9	10	14	15	13
26	15	11	3	11	7	15	15	13
27	13	12	6	8	9	13	10	10
28	15	15	12	10	14	15	11	13
29	13	7	9	15	8	13	10	11
30	12	11	5	12	6	12	11	6
31	15	16	3	9	10	15	12	11
32	10	12	9	11	3	10	9	9
33	9	8	4	8	7	13	10	9

34	10	12	5	8	13	15	10	5
35	13	14	10	10	6	11	10	6
36	12	16	1	9	7	13	8	10
37	11	12	1	8	4	10	11	5
38	12	14	11	15	6	15	12	10
39	15	14	6	8	7	13	13	7
40	13	11	4	8	6	14	8	10
41	15	17	10	16	6	14	15	13
42	15	14	8	13	1	13	10	2
43	9	17	6	12	13	14	8	7
44	11	15	11	14	9	12	15	10
45	15	16	12	17	7	15	17	13
46	12	13	12	13	9	13	12	6
47	13	17	12	14	12	14	12	13
48	9	11	6	15	8	13	5	6
49	12	13	11	13	7	13	9	8
50	15	19	8	17	12	14	11	11
<b>TOTAL</b>	<b>619</b>	<b>664</b>	<b>391</b>	<b>578</b>	<b>372</b>	<b>754</b>	<b>534</b>	<b>429</b>
	12.32	13.28	7.82	11.56	7.44	15.08	10.68	8.58

Tabla 4 Resultados finales de escala GENCAT

En esta tabla se muestra los resultados arrojados y obtenidos por subescala desde la puntuación estándar de las 50 escalas aplicadas. Obteniendo así, los porcentajes con menor relevancia numérica que refleja las subescalas en las cuales las mamás solteras muestran un bajo estándar de calidad de vida.

Gráfica 1 Gráfica de promedios por subescala



Gráficamente, los resultados en promedio por subescala se representan de la siguiente manera:

En promedio, con respecto a las puntuaciones estándar los puntajes por subescalas más altos como lo marcan:

Bienestar Emocional con un promedio de 12.32

Relaciones Interpersonales con un promedio de 13.28

Desarrollo Personal con un promedio de 11.56

Autodeterminación un promedio de 15.08

Indican que las mamás solteras mantienen un equilibrio en su nivel y condición de Calidad de Vida en lo que corresponde a estos cuatro factores.

En contra parte, en promedio, haciendo referencia a las puntuaciones estándar con puntajes mínimos como lo muestran:

Bienestar Material con un promedio del 7.82

Bienestar Físico con 7.44

Inclusión Social con un promedio de 10.68

Derecho con un promedio de 8.58

Indica el desequilibrio que generan estos factores en el estándar de Calidad de Vida de las madres solteras.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede observar que las subescalas de más bajo nivel percentil son: Bienestar Material, Bienestar Físico, Inclusión Social y Derechos. Derivado de estos resultados podemos a continuación analizar las escalas de más bajo puntaje que determinan una calidad de vida no adecuada para las mamás solteras.

En primer lugar, encontramos el BIENESTAR MATERIAL, describiendo que las mamás no cuentan con la suficiente solvencia económica para cubrir sus necesidades básicas que le puedan proporcionar una Calidad de Vida. Privándose de lo que necesita y desea tener.

En segundo lugar, el BIENESTAR FISICO. En esta subescala, se percibe que las mamás no cuentan con una buena salud, no se sienten en buenas condiciones y forma físicas. Esto quiere decir que no mantienen hábitos de alimentación saludables. Así como una atención sanitaria inadecuada, malos hábitos de dormir, lo que genera cansancio, sueño. Situaciones que acarrearán el no poder realizar actividades físicas por si solas, requiriendo de ayudas técnicas alternas.

En tercer lugar, mencionamos INCLUSION SOCIAL y como resultado podemos exponer que estas mamás no tienen la posibilidad de asistir a lugares donde van

otras personas y participar en actividades en conjunto con otros grupos de personas. Tienden a no sentirse miembros de la sociedad, incluso dentro de su núcleo familiar. Es probable que no sientan contar con el apoyo de otras personas.

En último lugar los DERECHOS detonan como resultado que las mamás no se consideran igual que el resto de la gente, perciben desigualdad en el trato ante otras personas, por lo tanto, no existe respeto hacia su forma de ser, sus opiniones, deseos, su intimidad y derechos.

Mientras que en las puntuaciones más elevadas

BIENESTAR EMOCIONAL, las mamás manifiestan sentirse tranquilas, seguras, satisfechas, está ausente el estrés o algún sentimiento negativo sin agobios, no presenta nerviosismo.

En sus RELACIONES INTERPERSONALES, muestran mantener relaciones sanas con amistades, familiares y de pareja. Se llevan bien con la gente, sus contactos sociales son positivos y gratificantes.

Con respecto al DESARROLLO PERSONAL, las mamás se sienten con la posibilidad de obtener conocimientos y realizarse profesionalmente. Muestran capacidad y oportunidad de aprendizaje y habilidades relacionadas al trabajo.

En AUTODETERMINACIÓN, se puede observar que las mamás se permiten elegir y decidir de manera autónoma, las cosas que quieren en su vida personal, en el trabajo, en sus tiempos libres.

## **CAPÍTULO VII**

### **CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS**

## **CAPÍTULO VIII**

### **CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS**

#### **8.1 Conclusiones**

Respondiendo al planteamiento de la problemática establecido, podemos como conclusión describir, que existen factores sociales que influyen en la Calidad de Vida de Madres Solteras en familias disfuncionales.

La situación económica es un factor muy influyente, puesto que, al no contar con la suficiente solvencia económica, las madres se privatizan de cubrir sus necesidades básicas, se abstienen de lo que necesitan y desena tener.

Otro factor de suma importancia en el nivel de Calidad de Vida es el bienestar físico, las madres solteras no se dedican tiempo para cuidar de su cuerpo, disponer y mantener hábitos saludables de comer y de dormir; probablemente sea a consecuencia de que realizan múltiples actividades al día, no cuentan con un tiempo en específico para cuidar de su salud, hacer ejercicio y llevar un ciclo de alimentación balanceado.

Las madres solteras dentro de sus actividades de rutina, no se permiten asistir a lugares donde asisten otras personas y participar en actividades en conjunto con otras personas dentro de su entorno social, lo que genera incluso sentirse sin el apoyo de personas que les rodean. A lo que se denomina una inclusión social no satisfecha.

Un factor más que favorece a una Calidad de Vida de bajo nivel son los Derechos, es decir, las madres solteras no se consideran en igualdad ante otras personas, carecen de un trato desigual, carecen de respeto hacia su forma de ser, hacia sus opiniones y deseos de intimidad por parte de los otros que le rodean.



La hipótesis de investigación se comprueba definiendo los factores que influyen en la Calidad de Vida de Madres Solteras en familias disfuncionales desde el enfoque Sistémico-Humanista.

Haciendo hincapié a que un sistema familiar funcional es una reacción a un estilo de vida estable, donde se ven cubiertas las necesidades personales de cada integrante del sistema familiar iniciando por el pilar de este sistema familiar, la mamá. Si la mamá está emocionalmente sana, si la mamá mantiene un nivel estable y adecuado de su calidad de vida, lo reflejará en su relación con cada integrante de su sistema familiar. Cuando la mamá está en posibilidad de autoconocerse, es capaz de formar niños con esas mismas tendencias y patrones de conducta a seguir; crea hijos que sean capaces de comprender sus propias experiencias como humanos, crea hijos con la capacidad de pensar y sentir felicidad y satisfacción desde su propia perspectiva, crea hijos capaces de reconocer sus potencial e ideales y de esta manera, su sistema familiar funcionará como un todo, que todos los integrantes estén conectados manteniendo un buen funcionamiento. Y organización. Mantienen una interacción dinámica, haciendo distinción de roles y asignando responsabilidades entre cada integrante de la familia de acuerdo al papel que jueguen.

Esto a su vez, concede proponer una alternativa de intervención como trabajo de practica en el ámbito laborar de la psicología visualizando como objetivo y finalidad el hecho de que las madres solteras se permitan trabajar desde su ser yo y lograr una satisfacción en mayor nivel de su y en su estilo de vida. Lo que les proporcionará evaluar, mantener e ir mejorando su Calidad de Vida.

## 8.2 Sugerencias

De acuerdo a los resultados obtenidos en la escala GENCAN de Calidad de Vida se sugiere que a partir del incremento en el índice de Madres Solteras:

En las dependencias de gobierno, asociaciones y fundaciones destinadas al desarrollo de la familia, la mujer y los niños, se promuevan y dirijan programas, talleres, conferencias y pláticas accesibles enfocadas a la Calidad de Vida de Madres Solteras, de superación personal, de inteligencia emocional, de psicología familiar, etc. Con la finalidad de permitirles hacer consciencia con respecto a su nivel y condición de Calidad de Vida, desde la perspectiva de su sistema familiar, necesidades personales y motivaciones. De esta manera podrán tomar interés en hacer una valoración y autorreconocimiento en el nivel de su Calidad de Vida, accediendo así a mejorar el funcionamiento de su sistema familiar en la relación con sus hijos y por lo tanto estabilizar sus estados emocionales. Manteniendo el objetivo de que estas mujeres se conozcan así mismas, que se enfoquen en reconocer su potencial permitiendo un crecimiento personal, desde los diferentes factores sociales y emocionales que interfieran en ello como los es el bienestar material, bienestar físico, inclusión social y derechos. A partir de estos factores apoyarlas en que inicien a planear un proyecto de vida, a proponerse objetivos lógicos de acuerdo a sus tiempos y propósitos de vida

Proporcionar en estos programas materiales de lectura como son los libros, de esta manera, se fomenta el hábito de leer y a su vez permite a las mamás incrementar sus conocimientos e interés por mejorar su estilo de vida.

# **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

## CICLO DE CONFERENCIAS

La conferencia forma parte de las técnicas grupales de comunicación, sirve para la construcción de argumentos y el desarrollo de conocimientos sobre un tema en particular.

Se da por hecho que las conferencias y reuniones se celebran para “comunicarse”, se emplean para brindar un intercambio formal de puntos de vista (plática entre dos o más personas para tratar de algún punto o negocio). Se define también como una reunión en la que dos o más personas discuten sobre temas de interés común. Para obtener éxito en una conferencia, la comunicación debe ser un proceso bidireccional.

Las ventajas de una conferencia son:

- Proporciona conocer a profundidad un tema y
- La actualización de los aprendizajes obtenidos
- Se estimula, se da confianza, ayudan a levantar el ánimo y escapar de la rutina a quienes asisten a estas reuniones
- Se establecen relaciones entre los personajes que asisten a estas reuniones

Las conferencias y las reuniones son y seguirán siendo durante mucho tiempo una actividad humana muy importante.

Organizar una conferencia no consiste únicamente en realizar una administración correcta o eficaz, ni tampoco en transmitir información. Se trata, más bien, de organizar el acto de la mejor manera posible desde el punto de vista del que desean impartir una conferencia.

Las conferencias y las reuniones satisfacen necesidades sociales claras. Las personas necesitan sentirse parte de esa organización.

La planificación de las reuniones o bien conferencias, debe iniciar respondiendo a las siguientes cuestiones:

- ¿Por qué debe celebrarse una conferencia?
  - ¿Para transmitir información?
  - ¿Para recibir información?
  - ¿Para cambiar actitud?
  - ¿Para mejorar la actitud en épocas especialmente difíciles?
  - ¿Para motivar?
- ¿Qué objetivos queremos alcanzar?
- ¿Quién debería asistir?
- ¿En qué época del año debería celebrarse?
- ¿En dónde debería celebrarse?
- ¿Por qué debe celebrarse una reunión?
- ¿Cuánto tiempo hay que dedicarle?

Una vez delimitado el objetivo u objetivos, hay que saber qué hacer para alcanzarlos. La duración del acto, su estilo y su contenido giran en torno a esta consideración. Se deben establecer parámetros como el tipo de programa que se va a dictar, la duración del acto, las instalaciones, los ponentes que hablarán, el material audiovisual que se piensa utilizar. Se debe tener en cuenta quién debe asistir, cuándo y cuánto tiempo durará este acontecimiento.<sup>59</sup>

---

<sup>59</sup>Seeking, D. Farrer, J. (1999). *Cómo Organizar Eficazmente Conferencias y Reuniones*. Madrid, España. Ed. FC. P.P 23,24,30,31,32,37,38

## **CICLO DE CONFERENCIAS**

### **“CALIDAD DE VIDA DE MADRES INDEPENDIENTES EN FAMILIAS NO TRADICIONALES DESDE UN ENFOQUE SISTEMICO HUMANISTA”**

DIRIGIDO A: Madres Solteras de la ESC. PRIM. URB. FED. PROFRA. HERMINIA LOPEZ CASTAÑEDA.

#### **OBJETIVOS:**

Dar a conocer la importancia de una Calidad de Vida en Madres Solteras.

- Exponer los enfoques Sistémico Humanista y su importancia en la Calidad de Vida de mujeres Madres Solteras.
- Promover la intención de mejorar la Calidad de Vida de Madres Solteras.

ESPACIO: Foro ESC. PRIM. URB. FED. PROFRA. HERMINIA LOPEZ CASTAÑEDA.

DURACIÓN: 2 meses

TIEMPOS: 8 Ponencias de tres horas cada una

#### **CONFERENCISTAS:**

Lic. En Psicología y Mtro en Educación, con especialidad en Psicoterapia. Rodrigo Noyola Julian.

Lic. En Psicología y Mtra en Educación, con certificación en coordinación de refugios para mujeres víctimas de violencia familia. Ruby Galeana Carrillo.

Lic. En Psicología con Doctorado en C.E. Julio Alberto Montoya Pérez.

Lic. En Psicología. Marisol Montoya Laines.

Lic. En Psicología. Jorge Montoya Avecías.

Lic. En Psicología. Miriam Guadalupe Martinez

Lic. En Psicología. Guadalupe De san Juan

Lic. En Psicología. Javier Iglesias Calvario

**CICLO DE CONFERENCIAS**  
**"CALIDAD DE VIDA DE MADRES IDEPENDIENTES EN**  
**FAMILIAS NO TRADICIONALES DESDE UN ENFOQUE**  
**SISTÉMICO-HUMANISTA"**



<b>PRIMERA PONENCIA</b>				
LUGAR:	Foro ESC. PRIM. URB. FED. PROFRA. HERMINIA LOPEZ CASTAÑEDA.			
FECHA:	07- MAYO-018			
HORARIO:	INICIO:	8:00 A.M		
	TÉRMINO:	11:00 A.M		
MATERIAL DE APOYO:	*INSTALACIÓN DE EQUIPO DE COMPUTO Y AUDIO			
	*LAP TOP	*MIICRÓFONO	*SILLAS	*LAPICEROS
	*PROYECTOR	*PANTALLA	*MESAS	
	*BOCINAS	*IFORMACIÓN DIGITAL	*HOJAS BLANCAS	
PONENTE:	LIC. EN PSIC. Y MTRO EN C.E, CON ESPECIALIDAD EN PSICOTERAPIA. RODRIGO NOYOLA JULIAN			
TEMAS:	1.- PSICOLOGÍA SISTÉMICA DE SALVADOR MINUCHIN			
	2.- FAMILIA Y TIPOS DE FAMILIA			
DESCRIPCIÓN:	<p>EN ESTA PRIMERA PONENCIA SE EXPONE AL AUTOR SALVADOR MINUCHIN Y SU PERSPECTIVA SOBRE LA TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA. ÉSTA TERAPIA FAMILIAR LA HA TRABAJADO BAJO EL SISTEMA DEL ORDEN JERÁRQUICO, SE TRADUCE EN EL ESTABLECIMIENTO DE PAUTAS QUE REGULAN LAS RELACIONES ENTRE LOS MIEMBROS Y LOS SUBSISTEMAS: CONYUGAL, PARETAL Y FRATERNAL. POR OTRA PARTE, SE DAN A CONOCER DEFINICIONES DE FAMILIA Y TIPOS DE FAMILIA.</p> <p>1.- INICIO: Presentación del ponente.  2.- INTRODUCCÓN: Saludo y Bienvenida a las mamás que asisten a la conferencia  3.- DESARROLLO DE EXPOSICIÓN DEL PRIMER TEMA:</p> <p style="text-align: center;"><b>PSICOLOGÍA SISTÉMICA DE SALVADOR MINUCHIN</b></p> <p>La familia de origen del individuo es su primer contexto y quien a su vez aporta los elementos biológicos, psicológicos y sociales primordiales para la identificación de cada ser humano. La familia es un sistema que trasciende los límites de la persona aislada y proporciona las raíces fundamentales de la personalidad. La familia como sistema, desempeña una función de matriz y cumple con el cuidado y el apoyo de sus miembros, la educación de los hijos y la satisfacción de sus necesidades. La familia sirve como un agente organizador de la experiencia, como centro de exploración, desarrollo, mantenimiento y modificación de gran número de conductas. y aprendizajes para sus miembros.</p>			

Para Salvador Minuchin el enfoque sistémico familiar trata y aborda problemáticas como la discapacidad y las necesidades educativas desde el sentido de pertenencia de cada individuo porque para tratar de entenderlas es necesario adentrarse a las relaciones internas de la familia del paciente.

La terapia familiar se ha trabajado bajo el sistema de orden jerárquico, que se traduce en la estructuración de subsistemas según el orden de las estructuras que se refieren. Se traduce en el establecimiento de pautas que regulan las relaciones entre los miembros y los subsistemas:

\*CONYUGAL: matrimonio, construido por adultos de sexo diferente, unidos con la intención de construir una familia, fase en la cual la pareja debe de desarrollar pautas en las que cada persona apunta la acción del otro en muchas áreas y deberán acceder parte de la individualidad para lograr un sentido de pertenencia.

\*PARENTAL: padres al nacer el primer hijo, en donde se requiere que los padres y los hijos acepten el hecho de que el uso diferenciado de autoridad constituye un ingrediente necesario de este subsistema.

\*FRATERNAL: hermanos que se convierten en el primer laboratorio social en el que los niños pueden experimentar relaciones con sus iguales, aprenden a negociar, cooperar y competir.

La terapia estructural para Minuchin se caracteriza por poner límites entre los subsistemas, muy marcados, comunicación entre estos subsistemas.

#### TECNICAS EMPLEADAS:

- El desafío: escenificación de algún aspecto en especial, se introducen cambios y propuestas diferentes de interacción. Se da mayor relevancia a un tema a través de humor, exageración, repeticiones constantes o comentarios irónicos.
- Reestructuración: fijación de límites a través de comentarios directos sobre lo que debe cambiar la familia o las cosas nuevas que deben hacer, tareas para casa, la idea es que exista mayor acercamiento en los miembros distanciados y mayor distancia entre los miembros más aglutinados, generando un desequilibrio, es decir, modificar la jerarquía de la familia que puede estar manteniendo el problema. El terapeuta recurre a alianzas con alguno de los miembros, ignora a otros y/o coaligarse con otros.

- Cambio de visión: modificación de constructos cognitivos. El clínico presenta una visión del mundo totalmente diferente a la familia
- Cuestionamientos: solicitar a cada miembro de la familia que exprese cómo ve la relación entre dos miembros de la misma, mediante preguntas circulares que hace el ordenador y las respuestas que la misma se da, los ayuda a cuestionarse y por ende a movilizar cambios.

El enfoque sistémico se asocia con la familia con el objeto de cambiar la organización de la misma. Para Minuchin es una terapia de acción, una transformación de la estructura familiar que permite la posibilidad de un cambio, se concentraba en las relaciones emocionales de la familia inmediata, se toman en cuenta las estructuras jerárquicas y las coaliciones en donde se cruzan los límites generacionales.

Hoy en día, la terapia familiar se ha mantenido como un tipo de terapia muy funcional que consiste en modificar el presente y no en explorar e interpretar el pasado. El pasado influyó en la creación de la organización y funcionamiento actual de la familia y esto se hace manifiesto en el presente y podrá cambiar a través de intervenciones que cambien el presente. El objetivo de estas intervenciones es cambiar la posición de los miembros del sistema, si cambian su posición, cambian sus experiencias subjetivas.

#### 4.- DESARROLLO DE EXPOSICIÓN DEL SEGUNDO TEMA:

##### FAMILIA Y TIPOS DE FAMILIA

Se define familia como un sistema abierto con flexibilidad de pautas en constante transformación, es decir, que permanentemente recibe y remite material de y desde el medio extra familiar y se adapta a las diversas demandas de las etapas del desarrollo que atraviesa; del mismo modo los integrantes también están en permanente evolución.

La familia es puntualizada como un grupo social primario, en donde se puede hallar convivencia entre varias generaciones. Los miembros de este grupo están unidos por lazos de parentesco y una experiencia de intimidad que se extiende y perdura a través del tiempo; comprende miembros en desiguales fases de crecimiento que desempeñan roles y funciones interrelacionados y diversificados. Minuchin define a la familia como un sistema organizado sobre la base de apoyo, cohesión, regulación, alimentación y socialización de sus miembros. La familia es la matriz de desarrollo psicosocial de sus miembros que debe adaptarse a la sociedad y posibilitar la continuidad de la cultura. La familia debe ser comprendida como un sistema en su totalidad, con una finalidad determinada, conformada

por seres vivos complejos en sí mismos. El sistema familiar es más que la suma de cada uno como individuo, en cada integrante se genera un proceso de desarrollo que permite el crecimiento como organización.

El sistema familiar está representado por tres componentes:

1.- el primero define a la familia como la estructura de un sistema sociocultural en constante proceso de transformación.

2.- la segunda muestra a una familia que se desarrolla a través de etapas y se reestructura en cada una de ellas.

3.- en el tercero, la familia se adapta a las circunstancias cambiantes que le permiten mantener una continuidad y desenvolver un crecimiento psicosocial en cada miembro.

En un sentido evolutivo, la familia cambia en medida que la sociedad cambie.

La familia puede ser consanguínea o de parentesco cuando todas aquellas personas tienen lazos consanguíneos, ya sean que vivan o no en la misma casa.

La familia puede ser por cohabitación, es decir, que está compuesta por todos los integrantes que viven bajo un mismo techo independientemente de que tengan vínculos consanguíneos o no.

La familia es de lazos afectivos cuando se considera como familia a todos aquellos individuos con los cuales se guarda una relación afectiva estrecha, sin necesidad de que tengan relaciones de consanguinidad, parentesco o que cohabiten bajo un mismo techo.

Las funciones de la familia son:

\*Asegurar su supervivencia y sano crecimiento físico.

\*Brindar un clima de afecto y apoyo.

\*Facilitar a los hijos una estimulación que haga de ellos seres con capacidad para relacionarse competentemente con su entorno físico y social.

\*Tomar decisiones con respecto a la apertura hacia otros contextos educativos y sociales que van a compartir con la familia. La educación de los hijos.

Para que los padres puedan cumplir de forma afectiva sus funciones, deben dedicar tiempo a relación con los hijos, estimular adecuadamente a los hijos manteniendo una relación de alianza afectiva padre-hijos: cuidados físicos, juegos, salidas, realización de tareas escolares, entre otras.

Dentro del sistema familiar existen cambios que permiten la expansión y el desarrollo vital de los integrantes del sistema familiar, estos cambios abarcan los límites, las reglas, las alianzas y noemas entre los miembros de la familia. Estos cambios a su vez permiten un cambio en cada miembro de la familia. Y cambia estos factores a consecuencia del cambio

en el contexto.

#### TIPOS DE FAMILIA.

Familia nuclear: es la unión en matrimonio de un hombre y una mujer más los hijos tenidos en común, todos viviendo bajo un mismo techo, compartiendo un proyecto de vida en común y fuertes sentimientos de pertenencia. Existe un compromiso personal entre los miembros y sus intensas las relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia.

Familia nuclear funcional: se caracterizan por tener una interacción positiva y constructiva entre sus miembros. Son familias abiertas flexibles y empáticas donde existe un grado positivo de confianza, se fomenta un buen desarrollo de autoestima respetando las diferencias individuales; durante los conflictos no se insultan o humillan unos a otros, no se ataca la dignidad y la integridad. Estas familias cumplen en mayor o menor grado las obligaciones que tiene cada miembro del sistema.

Es una familia nutridora; los sentimientos de amor y ternura son expresados en forma libre al igual que los sentimientos de rabia. Se reconoce que cada miembro es diferente y tiene su propia individualidad, se respetan áreas de autonomía. Los padres se preparan poco a poco para la separación de los hijos a medida que crecen.

Familia nuclear disfuncional: Estas familias suelen mostrarse distantes, hostiles entre ellos y a menudo están a la defensiva. Se caracterizan por no proteger ni estimular el desarrollo de la autoestima. Estas familias tienden a insultarse, humillar y someter ante un conflicto. El objetivo de un integrante es ganar la discusión más que resolver. En este tipo de familia se oculta la frustración y el enojo y se expresa indirectamente lo que produce un aumento de tensión que llega a la explosión y al temor de una destrucción familiar. En una familia disfuncional, entre más crecen los hijos, más se angustian los padres ante la posibilidad de quedarse solos. Se crían Niños Adultos que se quedan atrapados en el miedo con reacciones de niño, porque los adultos encargados de criarlo no supieron tender sus necesidades naturales físicas, emocionales, mentales y espirituales; por lo que no pasó las etapas que llevan a la madurez y que dan como resultado un adulto emocionalmente sano.

Se forman adultos sin establecer límites, reglas bien definidas y sujetas a los caprichos de los padres o la persona que esté en ese momento con los hijos

<b>SEGUNDA PONENCIA</b>				
LUGAR:	Foro ESC. PRIM. URB. FED. PROFRA. HERMINIA LOPEZ CASTAÑEDA.			
FECHA:	14-may-18			
HORARIO:	INICIO:	8:00 A.M		
	TÉRMINO:	11:00 A.M		
MATERIAL DE APOYO:	*INSTALACIÓN DE EQUIPO DE COMPUTO Y AUDIO			
	*LAP TOP	*MIICRÓFONO	*SILLAS	*LAPICEROS
	*PROYECTOR	*PANTALLA	*MESAS	*SOBBRE P/CARTA
	*BOCINAS	*IFORMACIÓN DIGITAL	*HOJAS BLANCAS	
PONENTE:	LIC. EN PSC. MIRIAM GUADALUPE MARTINEZ			
TEMAS:	1.- MAMÁ SOLTERA EN FAMILIA DISFUNCIONAL			
	2.- FAMILIA MEXICANA EN LA ACTUALIDAD			
	3.- ACTIVIDAD			
DESCRIPCIÓN:	<p>EN ESTA SEGUNDA PENENCIA SE RETOMA A LA FAMILIA DISFUNCIONAL POR LA AUSENCIA DE UNA FIGURA PATERNA SIENDO LA MUJER, MADRE SOLTERA, LA UNICA RESPONSABLE DE MANTENER LOS LAZOS FAMILIARES FORTALECIDOS Y SU SISTEMA FAMILIAR EN EQUILIBRIO Y FUNCIONAL. EN ESTA FASE DE ELLA SER DENTRO DEL ORDEN JURÍDICO QUIEN GENERA LA FUNCIÓN EQUILIBRADA EN SUSISTEMA FAMILIAR, SIENDO ÉSTA QUIEN PROPONE LÍMITES Y REGLAS A LOS INTEGRANTES DE SU ESTRUCTURA FAMILIAR. FINALIZADO CON UNA ACTIVIDAD VIVENCIAL</p> <p>1.- INICIO: Presentación del ponente.  2.- INTRODUCCIÓN: Saludo y Bienvenida a las mamás que asisten a la conferencia  3.- DESARROLLO DE EXPOSICIÓN DEL PRIMER TEMA:</p> <p style="text-align: center;"><b>MAMÁ SOLTERA EN FAMILIA DISFUNCIONAL</b></p> <p>Al definir familia disfuncional se da por hecho que la mayoría de las familias son familias disfuncionales, puesto que existen pocas probabilidades de que una familia sea funcional, es decir que se cubran todos los requisitos de confianza, respeto, apoyo y crecimiento de cada uno de los integrantes del sistema En las situaciones de sistemas familiares en los que sólo cría la mamá por ausencia de una figura paterna, la mamá se ve obligada por lo tanto a ser el símbolo de fuerza, autoridad y quien puede establecer límites y una jerarquía dentro de la estructura familiar.</p>			

La madre es quien se ve obligada a tomar el control de su sistema familiar, siendo ella quien debe poner orden y resolver situaciones de conflicto familiar con sus hijos. Se debe presentar ante los integrantes de la familia como figura de autoridad sin ejercer el rol de figura paterna. Es ella quien debe cubrir el aspecto afectivo, económico, educativo, moral, sentimental de su o sus hijos. Las madres solteras tienen más posibilidades de criar un hijo mucho más fuerte ante la vida. De alguna manera crea un efecto favorable en la conducta del niño que desde temprana edad tiene que comprender y aceptar el hecho de que su mamá debe realizar sacrificios para sacarlo adelante, lo que le deja claro que los logros en la vida cuestan, implican un cierto grado de madurez. Existe la posibilidad de que se establezcan reglas y límites más marcados y la asignación de tareas específicas a cada integrante. Existe el riesgo de que fluya la comunicación y el apoyo mutuo a resolver situaciones que puedan provocar un desequilibrio en la estructura familiar.

#### 4.-DESARROLLO DE EXPOSICIÓN DEL SEGUNDO TEMA:

##### FAMILIA MEXICANA EN LA ACTUALIDAD

Hoy en día cada vez se hace más difícil, tanto para mamás como para papás, poder edificar familias fuertes y amorosas. Vivimos en tiempos difíciles en medio de una cultura quebrantada, y no es fácil encontrar la senda que nos conduzca a construir familias felices.

El mexicano sufre un fenómeno de ambigüedad sobre su propia identificación familiar, no sabe cuál es el sentido actual de su experiencia concreta. Aparecen múltiples y contradictorias formas de vivir la realización familiar, provenientes de las más diversas presiones y aspiraciones personales y sociales, bajo estereotipos sobre la familia, hombre que impone sobre la mujer, constituyendo una realidad familiar compuesta por un matrimonio, siendo la base esencial de la formación de la unidad y por los hijos vistos como el producto de la unión conyugal.

Hoy en día es más común visualizar la existencia de madres solteras. Hoy en día la maternidad es menos valorada de lo que era hace dos generaciones. Los retos a los que se enfrentan las madres solteras dentro de su contexto, ahogan lo que en verdad tiene importancia como el cuidar, disfrutar y edificar a las familias.

El rol de una madre en el siglo XXI, es dar a los hijos el sentido de pertenencia, un lugar en la familia que le facilite encontrar su posición en el mundo; buscar, encontrar, establecer y aplicar los recursos necesarios para que los hijos se mantengan firmes, seguros, felices y satisfechos en los contextos psicosociales que tratan de imponer asuntos relacionados con adicciones. Las madres tienen la encomienda de luchar contra la inseguridad y aun contra las

aspiraciones que tienen para los hijos. Criar a un hijo con sabiduría, gozo, amor y sobre todo criar hijos que puedan ser productivos.

La mayoría de los seres humanos han sido criados bajo familias desorganizadas y disfuncionales. Atraviesan por momentos buenos y otros no tan buenos, pero finalmente, los padres, nunca sabemos cómo ser los mejores padres

El papel que juega la madre soltera en el siglo XXI, es enfrascarse en sus esferas psicosociales; familiar, en donde el estatus de la mujer es ser ciudadana, trabajadora y madre. la madre debe implementar estrategias que le permitan defender los cambios en su estructura familiar que puedan ser influencia para los miembros de la misma familia.



SEGUNDA PONENCIA

NOMBRE: Mi rol.... Mi función

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO	OBSERVACIONES
<p>1.- De: ... Para:.....</p>	<p>Determinar roles y funciones a cada integrante del sistema familiar</p>	<p>A manera de redacción de carta, asignar roles, actividades y funciones a cada integrante de la familia Exponer frente al grupo.</p>	<p>15 min.</p>	<p>Hojas blancas, plumas , sobre para carta</p>	

<b>TERCERA PONENCIA</b>				
LUGAR:	Foro ESC. PRIM. URB. FED. PROFRA. HERMINIA LOPEZ CASTAÑEDA.			
FECHA:	21-may-18			
HORARIO:	INICIO:	8:00 A.M		
	TÉRMINO:	11:00 A.M		
MATERIAL DE APOYO:	*INSTALACIÓN DE EQUIPO DE COMPUTO Y AUDIO			
	*LAP TOP	*MIICRÓFONO	*SILLAS	*LAPICEROS
	*PROYECTOR	*PANTALLA	*MESAS	
	*BOCINAS	*IFORMACIÓN DIGITAL	*HOJAS BLANCAS	
PONENTE:	LIC. EN PSC. Y MTRA EN EDUCACIÓN RUBY GALEANA CARRILLO			
TEMAS:	1.- PSICOLOGÍA HUMANISTA DE ABRAHAM MASLOW			
DESCRIPCIÓN:	2.- IMPACTO PSICOLÓGICO, EMOCIONAL Y SOCIAL EN MUJERES MADRES SOLTERAS			
	<p>EN ESTA TERCERA PONENCIA SE MANIFIESTA LA POSTURA DEL AUTOR ABRAHAM MASLOW DESDE SU ENFOQUE HUMANISTA. EL INTERES DE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA SOBRE RESOLVER PROBLEMÁTICAS: SER HOMBRE, EL POTENCIAL QUE EL SER HUMANO TIENE PARA MANTENER UNA VIDA EN SATISFACCIÓN PARTIENDO DE SUS IDEALES, DE SU INTERÉS POR TRATAR DE ENTENDER, COMPRENDER, VALORAR Y ESIMULAR SUS EXPERIENCIAS SUJETIVAS, HACIENDO ÉNFASIS A LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS DE AMOR, AUTOESTIMA, AFILIACIÓN, AUTOEXPRESIÓN, CREATIVIDAD Y ESPIRITUALIDAD. SE EXPONE EL IMPACTO PSICOLÓGICO, EMOCIONAL Y SOCIAL EN MUJERES MADRES SOLTERAS</p> <p>1.- INICIO: Presentación del ponente.  2.- INTRODUCCIÓN: Saludo y Bienvenida a las mamás que asisten a la conferencia  3.- DESARROLLO DE EXPOSICIÓN DEL PRIMER TEMA:</p> <p style="text-align: center;"><b>PSICOLOGÍA HUMANISTA DE ABRAHAM MASLOW</b></p> <p>La psicología humanista es la corriente psicológica que estudia a la especie humana a partir de dos principios fundamentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que es la persona libre, es decir, el ser humano posee pensamientos y deseos únicos los cuales puede expresar; así mismo se denomina individuo a causa de su capacidad de elegir situaciones que le satisfacen dentro de su contexto, por lo tanto, es único y especial.</li> </ul>			

- \* que su naturaleza le dota de los mecanismos necesarios para desarrollarse sana y felizmente, por la capacidad que tiene de tomar decisiones y de adaptación a su contexto, siempre buscando en su yo interno la manera de alimentar su bienestar físico y psicológico.

El humanismo, es un enfoque que procura comprender la experiencia subjetiva de aspectos como el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y la felicidad; fortalezas y virtudes humanas que son percibidas de manera relativa por cada individuo desde su modo de pensar o sentir.

Maslow, fue el creador de la psicología humanista en 1962. Los conceptos técnicos que esbozó fueron “jerarquía de necesidades innatas, motivaciones superiores, la experiencia cumbre, al autorealización, la gestión humanística y la sinergia”. Confiaba en que cuando se consiguiera centrar serena y científicamente la atención en el potencial humano tanto en nivel individual como a nivel social y de especie, se acabaría creando un mundo más tranquilo y armonioso.

Creo justo afirmar que ninguna teoría psicológica estará jamás completa, si no incorpora centralmente la idea de que el hombre tiene su futuro en su propio interior, dinámicamente activo en el momento actual. (Maslow, 1972).

La psicología humanista de Maslow, está enraizada en el existencialismo, que concibe al hombre como “un ser en el mundo” consciente de su propia existencia.

Sus principios existencialistas son tres:

\*La libertad: refiriéndose a que el hombre es un agente consciente, que experimenta, decide y escoge sus acciones determinadas por sus propias satisfacciones y necesidades.

\*Devenir: se refiere a que el ser humano siempre está en devenir, es decir, llegar a ser, como agente libre realizando todo en cuanto sea posible a sus potencialidades y así lograr una vida auténtica. Haciendo más allá de sus necesidades biológicas y sexuales.

\*Experiencia humana: principio que enfatiza el modo en que la conciencia, los sentimientos y emociones subjetivas y las experiencias personales, se relacionan en la propia existencia.

En 1943, Maslow propone su “Teoría de la Motivación Humana” en donde estructura por categorías las necesidades:

A) Deficitarias, se refiere a una carencia.

1.- Fisiológicas: de origen biológico orientadas a la supervivencia del hombre; consideradas necesidades básicas como respirar, beber agua, dormir, comer, sexo, refugio.

2.- De seguridad: cuando las necesidades básicas están en su gran parte satisfechas, surge este escalón de necesidades orientadas a la seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección como la seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familia, salud y contra

el crimen de la propiedad personal.

3.-De amor y Pertenencia: cuando las necesidades de seguridad y de bienestar fisiológico están medianamente satisfechas, la fase de necesidades es la de amor, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social y están orientadas a superar los sentimientos de soledad y alineación. En la vida diaria estas necesidades se presentan cuando el ser humano muestra deseos de casarse, de tener una familia, de ser parte de una comunidad, ser miembro de una iglesia o simplemente asistir a un club social.

4.- De estima: cuando las tres primeras clases de necesidades están medianamente satisfechas, surgen las necesidades de estima orientadas hacia la autoestima, el reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer estas necesidades, las personas se sienten más seguras de sí mismas y valiosos dentro de la sociedad; cuando no sucede, las personas se sienten inferiores y sin valor. Maslow señala dos necesidades de estima: 1) Una inferior que incluye el respeto a los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación y dignidad. 2) Otra superior, que determina la necesidad de respeto de sí mismo incluyendo sentimientos como confianza, competencia, logro, maestría, independencia y libertad.

B) De desarrollo del ser, hacen referencia al quehacer del individuo.

5.- Autorrealización: Son las más elevadas y se hallan en la cima de la jerarquía. Maslow describe la auto-realización como la necesidad de una persona para ser y hacer lo que la persona “nació para hacer”, es decir, es el cumplimiento del potencial personal a través de una actividad específica.



Maslow también identifica otras tres categorías de necesidades:

1.- Las estéticas. - no son universales, pero al menos ciertos grupos de personas en todas las culturas parecen estar motivadas por esta necesidad de belleza exterior y de experiencias estéticas gratificantes.

2.- Las cognitivas. - están asociadas al deseo de conocer, de resolver misterios, ser curiosos e investigar actividades diversas.

3.- Las de auto-trascendencia. - tienen como objetivo promover una causa más allá de sí mismo y experimentar una comunión.

4.- DESARROLLO DE EXPOSICIÓN DEL SEGUNDO TEMA:

#### IMPACTO PSICOLÓGICO, EMOCIONAL Y SOCIAL EN MUJERES MADRES SOLTERAS

Lo ideal para la mayoría de las mujeres desde tiempos pasados y en la actualidad, ha sido ser madres y formar parte de una familia: papá, mamá e hijos. Esta visualización cambia de acuerdo al estilo de vida de cada mujer, en ocasiones las circunstancias no suelen suceder como lo llegamos a imaginar, pues se presenta la oportunidad de ser madres sin haber contraído matrimonio o bien sin la presencia de la figura paterna.

Muchas otras mujeres desean tener un hijo a pesar de no tener pareja con quien construir una familia "clásica". Muchas otras elijen ser madres y comenzar la andadura en solitario.

Al final de cuentas, este fenómeno contrae fracturas en la calidad de vida de la madre y la estructura familiar con la que ha convivido.

Existe un impacto psicológico, emocional y social entrelazado desde el primer momento en que es víctima de los primeros síntomas del embarazo, es decir, una revolución mental entre decidir ser madre soltera o no, tener o no al bebé, puede llegar a pensar en un posible aborto, debido a que como fue engendrado fuera del matrimonio, está mal visto por la sociedad. El sentimiento de una mujer en estas condiciones es eminentemente de rechazo, de vergüenza; el sentimiento de temor al enfrentar su situación. Este proceso está llenlo de angustia ye inseguridad.

El principal impacto al que se enfrenta una madre soltera es afrontar los prejuicios de la sociedad. Que, aunque parece que todos somos muy liberales, en el fondo de los corazones

de la gente sigue la idea de “pobre niño que se está criando sin su padre”.

Una mujer madre soltera tiene que atravesar sola por los momentos de embarazo, parto, los distintos momentos de la crianza, colegios, problemas de amigos, deberes. Aunque cabe tomar la decisión de que alguien acompañe en esos momentos: amigos, papás, hermanos, finalmente la responsabilidad no deja de ser de la madre.

En la actualidad cada vez hay más mujeres que deciden ser madres solteras, aun conociendo los inconvenientes económicos, sociales incluyendo los laborales, ya que la mujer madre soltera será el único sustento emocional y económico de su sistema familiar.

El estilo de vida cambia drásticamente, es un desequilibrio en todos los ámbitos, las relaciones con los amigos con diferentes, en el trabajo, con la familia; pues cabe la prudencia de que la percepción del mundo sea muy disparada.

Hablamos de que se fractura la calidad de vida al reconocer que ya existen sobre cargas de responsabilidad, lo que provoca estrés, cansancio, incluso hasta enfermedades, que la relación con amistades se distancie; puede lograr que la mujer ya madre no se tenga el mismo cuidado en su aspecto personal, debido a que cuidar de un hijo requiere tiempo y esfuerzo extra, algo que no es fácil de asimilar. Se vuelve necesario que la mamá soltera sea consciente de sus limitaciones y no se sobre cargue física y mentalmente.

Estas situaciones generan ansiedad por no haber logrado alcanzar sus metas y muchas ocasiones esta ansiedad no permite que la madre disfrute de la experiencia de criar a un hijo.

Entre los mayores temores de la madre soltera están las preguntas de los hijos sobre su padre. Es importante que la madre sepa controlar su estado emocional respondiendo estas cuestiones con madurez emocional.

Es importante también que la madre les transmita seguridad, sin sobreproteger a los hijos.

<b>CUARTA PONENCIA</b>				
LUGAR:	Foro ESC. PRIM. URB. FED. PROFRA. HERMINIA LOPEZ CASTAÑEDA.			
FECHA:	28-may-18			
HORARIO:	INICIO:	8:00 A.M		
	TÉRMINO:	11:00 A.M		
MATERIAL DE APOYO:	*INSTALACIÓN DE EQUIPO DE COMPUTO Y AUDIO			
	*LAP TOP	*MIICRÓFONO	*SILLAS	*LAPICEROS *CARTULINAS
	*PROYECTOR	*PANTALLA	*MESAS	*MARCADORES
	*BOCINAS	*IFORMACIÓN DIGITAL	*TARJETAS DE TRABAJO	*RISISTOL
PONENTE:	LIC. EN PSIC. JAVIER IGLESIAS CALVARIO			
TEMAS:	1.- IMPACTO EN EL DESARROLLO DE VIDA DE LOS HIJOS			
	2.- CRECER SIN UNA FIGURA PATERNA			
	3.- ACTIVIDAD			
DESCRIPCIÓN:	<p>EN UNA CUARTA PONENCIA, SE DA A CONOCER EL IMPACTO EN EL DESARROLLO DE VIDA DE LOS HIJOS AL CRECER SIN UNA FIGURA PATERNA, ENFATIZANDO EL DESEQUILIBRIO QUE ESTA SITUACIÓN PROVOCA EN SU ESTRUCTURA FAMILIAR. RESALTANDO SITUACIONES VIVENCIALES Y REALES A LAS QUE SE ENFRENTAN LOS NIÑOS Y NIÑAS EN SUS ENTORNOS SOCIALES, Y COMO ÉSTOS EXPERIMENTAN Y REACCIONAN ANTE ESTOS ESTÍMULOS. FINALIZADO CON UNA ACTIVIDAD VIVENCIAL</p> <p>1.- INICIO: Presentación del ponente.  2.- INTRODUCCIÓN: Saludo y Bienvenida a las mamás que asisten a la conferencia  3.- DESARROLLO DE EXPOSICIÓN DEL PRIMER Y SEGUNDO TEMA:</p> <p style="text-align: center;">IMPACTO EN EL DESARROLLO DE VIDA DE LOS HIJOS Y CRECER SIN UNA FIGURA PATERNA</p> <p>En los años cincuenta, México era un país en donde existía una enorme fuente de influencia en la estructura familiar y los desarrollos de estilos de vida. En los hogares la figura paterna fungía una imprescindible estancia dentro de la familia, los padres eran quienes sostenían económica y culturalmente el hogar; eran figuras que representaban autoridad, respeto, respaldo o apoyo para la</p>			

madre/esposa y para los hijos. La figura paterna representaba un hogar sano, figuras amorosas de autoridad que establecen límites y reglas, cuya palabra y actos son racionales y rara vez cuestionados. Cediendo a la esposa y madre el papel de simbolizar cuidado y atención hacia y ante el esposo/padre y los hijos. Era muy cuestionada y señalada por la sociedad la permanencia de una familia en donde la mujer se postulaba en este espacio perteneciente al papá.

La ausencia del padre en la familia puede generar ser una familia disfuncional, puesto que la madre jamás desarrollará el rol que ejerce el padre. Pero esta situación no significa que la madre sea incapaz de ser el soporte en todos los ámbitos el sistema familiar.

Se ha señalado al padre como sustento económico y proveedor y a la madre como ama de casa y madre dedicada a la crianza de los hijos.

Sin lugar a duda el padre es una figura significativa en la vida trascendente de todo ser humano. En relación a aprendizaje, adaptación emociones, etc. Tiene gran impacto en la relación de los hijos con los otros. La ausencia de este puede acarrear situaciones emocionales en los hijos que puedan afectar en su estancia dentro de la sociedad más que por los cuidados y la atención y la crianza, es por el hecho de que sus semejantes si viven y conviven con su padre.

A pesar de que la madre es quien proporciona desde antes de nacer y después del nacimiento alimentación, proporciona seguridad, estímulo y afecto. A pesar de que los primeros meses de vida el niño está en contacto directo con su madre y no vive aislado de ella; estudios arrojan que la importancia de la figura paterna se explica en que habitualmente se relaciona al papá con el apoyo afectivo para facilitar las condiciones para que se dé el vínculo entre madre e hijo. El padre entrega seguridad y los medios necesarios para que tenga la tranquilidad y el tiempo para dedicarse a sus hijos

El valor del rol paterno es significativo porque se visualiza al padre como una vía principal de apego secundario, siendo uno de los puntos clave en su papel en el desarrollo de la personalidad de los hijos, ya que junto con la madre son la base de la constitución familiar.

El papá es quien brinda flexibilidad, variación y enriquecimiento a la forma en que el niño o niña se relaciona con el resto, en el futuro; otorga las herramientas para enfrentar y resolver los problemas; proporciona modelos para ir generando la propia identidad de los hijos.

La presencia del padre ayuda a que le hijo vaya entendiendo que las relaciones no son exclusivas ni excluyentes de otros. Por ejemplo, que, en las relaciones interpersonales, es posible querer a un amigo y también a otro; querer a un hijo y también a otro. La figura de un padre se asocia a la



internalización de las normas y al “deber ser” lo que facilita el proceso de integración en una sociedad donde se deben seguir y respetar reglas para una buena convivencia.

El padre permite al niño tener afectivamente tener un modelo cercano de lo que es ser masculino en relación a la identidad, al rol a ejercer en la sociedad y en la orientación sexual. Para el hijo en especial, es un referente de identidad masculina, al cual toma como modelo para ir definiendo su forma de ser, de actuar, sus intereses, su identidad sexual. Para las hijas, el padre es también un modelo masculino, para incorporar aquellos aspectos masculinos que pueden estar presentes en ella y que le sirven para poner límites en relación con otros, haciéndose respetar con mayor claridad y firmeza.

Es evidente visualizar que la ausencia de la figura paterna puede provocar una mayor dificultad para lograr un vínculo sano en las relaciones interpersonales y para adquirir una visión del mundo más íntegra.

Es importante dejar bien claro que una madre nunca reemplazará al papá ni desempeñar ambos roles. El rol de la madre en caso de ser madre soltera es el “ser buena madre” “validar y valorar lo que esté presente del padre” y facilitar que se den otras relaciones con figuras masculinas adultas de confianza y cercanas afectivamente.

Psicólogos, psicopedagogos, terapeutas y trabajadores sociales, afirman a gritos que todo niño necesita un padre. Los niños reciben beneficios si cuentan con una figura paterna que les de atención activa y regular. Es probable que se generen problemas emocionales como tendencias delictivas, adicciones, trastornos alimenticios, bajo rendimiento escolar, embarazos precoces o fugas del hogar; ya que todo niño es 50 % papá y 50% mamá.

Este hecho no significa que el vivir solo con la madre, esta no pueda ejercer e imponer autoridad, límites y reglas que regulen el funcionamiento del sistema familiar.

CUARTA PONENCIA

NOMBRE: Jerarquía de mis necesidades

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO	OBSERVACIONES
1.- Pirámide de mis necesidades	Categorizar necesidades que favorezcan un crecimiento personal y un bienestar	En tarjetas identificar mis necesidades. -Elaborar una pirámide con las tarjetas colocando mis necesidades básicas a cubrir hasta las de autorrealización. Tomando en cuenta objetivos, propósitos y satisfacciones, retomando experiencias y visualizando potencialidades	15 min.	Tarjetas de trabajo, marcadores, cartulina de color y resistol	

--	--	--	--	--	--

<b>QUINTA PONENCIA</b>				
LUGAR:	Foro ESC. PRIM. URB. FED. PROFRA. HERMINIA LOPEZ CASTAÑEDA.			
FECHA:	04-jun-18			
HORARIO:	INICIO:	8:00 A.M		
	TÉRMINO:	11:00 A.M		
MATERIAL DE APOYO:	*INSTALACIÓN DE EQUIPO DE COMPUTO Y AUDIO			
	*LAP TOP	*MIICRÓFONO	*SILLAS	*LAPICEROS
	*PROYECTOR	*PANTALLA	*MESAS	
	*BOCINAS	*IFORMACIÓN DIGITAL	*HOJAS BLANCAS	
PONENTE:	LIC. EN PSC. Y DR. EN EDUCACIÓN. JULIO ALBERTO MOTOYA PÉREZ			
TEMAS:	1.- CALIDAD DE VIDA Y SU RELACIÓN CON LA PSICOLOGÍA SISTÉMICA			
	2.- CALIDAD DE VIDA Y SU RELACIÓN CON LA PSICOLOGÍA HUMANISTA			
DESCRIPCIÓN:	<p>EN ESTA QUINTA PONENCIA SE EXPLICA DE MANERA AMPLIA LA DEFINICIÓN DE CALIDAD DE VIDA, ASÍ COMO LA RELACIÓN QUE EXISTE CON LA PSICOLOGÍA SISTÉMICA, ES DECIR, LA VINCULACIÓN QUE EXISTE ENTRE LA ESTRUCTURA FAMILIAR O UN SISTEMA FAMILIAR Y LA CALIDAD DE VIDA QUE SE GENERA DEPENDIENDO DEL FUNCIONAMIENTO DE ESTE SISTEMA, SEGÚN LAS REGLAS Y LÍMITES EXPUESTOS, LA MANERA EN QUE SE SOLUCIONAN SITUACIONES QUE CREAN PROBLEMAS EN EL SISTEMA Y EN CADA INTEGRATE DE ESTE SISTEMA. ASÍ MISMO SE EXPONE LA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE CALIDAD DE VIDA Y LA PSICOLOGIA HUMANISTA. DEMOSTRANDO QUE SI EXISTE UNA RELACIÓN SANA ENTRE CADA INTEGRANTE DE LA ESTRUCTURA FAMILIAR SE VE FAVORECIDA LA CALIDAD DE VIDA DE LA MADRE Y LOS HIJOS, PARTIENDO DE LOS INTERESES Y NECESIDADES DE CADA INTEGRANTE DE ESTE SISTEMA FAMILIAR.</p> <p>1.- INICIO: Presentación del ponente  2.- INTRODUCCIÓN: Saludo y Bienvenida a las mamás que asisten a la conferencia  3.- DESARROLLO DE EXPOSICIÓN DEL PRIMER TEMA:</p>			

### CALIDAD DE VIDA Y SU RELACIÓN CON LA PSICOLOGÍA SISTÉMICA FAMILIAR

Al hablar hoy de calidad de vida hacemos referencia a la calidad de las personas en todas sus dimensiones y en su relación con la calidad de su ambiente vital. La calidad de vida además de relacionarse con la salud, tiene que ver con la creación de ambientes naturales y sociales adecuados para el desarrollo de la vida de los hombres. Calidad de vida se refiere de manera subjetiva a las condiciones de vida en las que se encuentra cada ser humano: Salud, educación, situación económica, la manera en que cubren sus necesidades básicas a diario. En relación a esto el sistema familiar es el primer vínculo afectivo y de socialización en el ser humano; la familia es un pilar de suma importancia en el grado de calidad de vida de cada personal, si un sistema familiar funciona de manera adecuada y los padres fungen el rol de padres dentro de un sistema familiar funcional, es muy probable que cada integrante de la familia mantenga un estilo de vida y por lo tanto una calidad de vida deseable.

Al tiempo de que existen diversos tipos de familia (nuclear clásica, familias monoparentales, familias reconstruidas, parejas de hecho y personas que viven solas), la familia sigue siendo una institución educativa fundamental e insustituible, a pesar de que son muchos los cambios que ha experimentado y plurales sus estructuras en la actualidad, la calidad de vida depende de la propia acción educativa en el seno familiar. Es el espacio de humanización, de socialización y solidaridad. Es un sistema de crianza, de protección y de educación; si estas funciones se desempeñan de manera adecuada, se genera, por lo tanto, un clima y vivencias de calidad en el hogar, que posibilitarán la formación y el desarrollo pleno de sus miembros y tendrá una incidencia positiva en la futura calidad de vida de los hijos.

Es el sistema familiar el que proporciona las condiciones para supervivencia biológica, posibilita el logro de la autonomía personal de los hijos que presentan una inmadurez biopsicosocial en su nacimiento. Es fundamentalmente en el entorno familiar, aunque no únicamente en él, donde los niños adquieren los valores básicos, creencias, ideas, normas, actitudes, hábitos y las destrezas elementales que van configurando su acervo cognitivo y experiencial.

El sistema familiar desempeña también la función esencial de generar mediante su buena comunicación y un buen clima de relación, una estabilidad psíquica y maduración afectiva. El ser humano que se siente amado, querido, y acogido, aprende a amar, a querer y a acoger a los demás. Es la familia donde se proporciona ese apoyo incondicional.

Características de una calidad de vida aceptable.

#### 4.-. DESARROLLO DE EXPOSICIÓN DEL SEGUNDO TEMA:

##### CALIDAD DE VIDA Y SU RELACIÓN CON LA PSICOLOGÍA HUMANISTA

El nivel de calidad de vida depende también de la visualización que tiene el ser humano de propio YO, depende de que el hombre reconozca sus potencialidades que le permiten cubrir cada una de sus necesidades.

Si el individuo por lo tanto se siente satisfecho con su estancia en cada una de las esferas contextuales, conoce su potencial y tiende a hacer lo que le desea ser y hacer, genera por ende un nivel de calidad de vida adecuado y estable.

En otras palabras podemos expresar que calidad de vida no es más que la satisfacción de las necesidades básicas humanas. Lo que nos determina la calidad de vida humana depende de las posibilidades que tienen las personas para satisfacer las necesidades humanas fundamentales: necesidad de ser, tener, hacer, estar, subsistir, protegerse, entenderse, participar, crear, de identidad, ocio, libertad, afecto, etc.

Desde el punto de vista del humanismo podemos definir calidad de vida como el bienestar, felicidad y satisfacción del ser humano, que le otorga a éste cierta capacidad de actuar de forma positiva en su vida

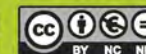
# CALIDAD DE VIDA



Basado en: Maslow, A. H. (1997). *La amplitud potencial de la naturaleza humana* (2a. ed.). México: Tótem. // Schrabok, R. L., y Verónica Álvarez, M. A. (2011). *Calidad de vida: manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Madrid: Alianza Editorial. ♦ Ilustración: elaboración propia

@alaznegonzalez (2013)

Bajo Licencia CC Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0



<b>SEXTA PONENCIA</b>				
LUGAR:	Foro ESC. PRIM. URB. FED. PROFRA. HERMINIA LOPEZ CASTAÑEDA.			
FECHA:	11-jun-18			
HORARIO:	INICIO:	8:00 A.M		
	TÉRMINO:	11:00 A.M		
MATERIAL DE APOYO:	*INSTALACIÓN DE EQUIPO DE COMPUTO Y AUDIO			
	*LAP TOP	*MIICRÓFONO	*SILLAS	*LAPICEROS
	*PROYECTOR	*PANTALLA	*MESAS	*MARCADORES
	*BOCINAS	*IFORMACIÓN DIGITAL	*HOJAS BLANCAS	
PONENTE:	LIC. GUADALUPE DE SAN JUAN RAMIREZ			
TEMAS:	1.- CALIDAD DE VIDA Y SU IMPORTANCIA EN LA ACTUALIDAD			
	2.- VÍNCULOS FAMILIARES, RELACIONES AFECTIVAS Y SALUD DE LA MADRE SOLTERA			
	3.- ACTIVIDAD			
DESCRIPCIÓNL:	<p>EN ESTA SEXTA PONENCIA SE EXPLICA DE MANERA AMPLIA LA CALIDAD DE VIDA Y SU IMPORTANCIA EN LA ACTUALIDAD, RETOMANDO COMO SE HAN VISTO LOS CAMBIOS DE ESTILOS DE VIDA EN TIEMPO PASADOS Y LA DIFERENCIA ENTRE AMBOS ESTILOS DE VIDA. ASÍ MISMO, SE DESTACA LA IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS FAMILIARES, LAS RELACIONES AFECTIVAS Y SALUD DE LAS MADRES SOLTERAS SIENDO ÉSTOS, FACTORES DE SUMA IMPORTANCIA EN UNA CALIDAD DE VIDA EQUILIBRADA Y VALORADA PARA CADA INTEGRANTE DEL SISTEMA FAMILIAR. TENIENDO EN CUENTA LAS FUNCIONES Y ROLES DE CADA INTEGRANTE DE LA FAMILIA, PERMITIENDO A SU VEZ CURIR Y RECONOCER NECESIDADES PSICOLÓGICAS. FINALIZANDO CON ACTIVIDAD VIVENCIAL.</p> <p>1.- INICIO: Presentación del ponente.  2.- INTRODUCCIÓN: Saludo y Bienvenida a las mamás que asisten a la conferencia  3.- DESARROLLO DE EXPOSICIÓN DEL PRIMER TEMA:</p> <p style="text-align: center;"><b>CALIDAD DE VIDA Y SU IMPORTANCIA EN LA ACTUALIDAD</b></p> <p>La calidad de vida se puede definir de acuerdo a estereotipos y estilos de vida de cada ser humano, lo que para algunos es agradable, para otros puede que no lo sea, lo que si es estándar general es la satisfacción que cada persona siente al cubrir sus expectativas</p>			

personales y la salud física y emocional que se genera a través de cubrir estas expectativas. De aquí la definición de calidad de vida como un estado de salud física y emocional subjetivo y objetivo.

Calidad de vida objetiva: es el grado en que una persona cumple estándares explícitos de “buena vida” tal como sería evaluada por un observador imparcial externo, por ejemplo, el resultado de examen médico.

Calidad de vida subjetiva: se refiere a autovaloraciones basadas en criterios implícitos, por ejemplo, un sentimiento subjetivo de la salud.

La calidad de vida se basa en las necesidades satisfechas o no de cada ser humano, cada persona tiene una perspectiva diferente de sentirse satisfecho o no, a muchas personas les satisface salir a caminar, para otras caminar es cansancio e insatisfacción y prefieren asistir al gimnasio, y esto sucede con cada actividad que realiza el ser humano y situaciones que atraviesa en el transcurso de su estancia en la sociedad.

Para la Organización Mundial de la Salud, la calidad de vida es la percepción que los individuos tienen respecto a su posición en la vida, en el contexto de cultura y valores dentro del cual viven y la relación que guardan con sus metas, expectativas y preocupaciones.

La familia cubre aquellos aspectos no visibles como el afecto, la calidez, la cercanía, la solidaridad y bien, los recursos económicos; factores que determinan una calidad de vida desde el seno familiar.

Estos factores familiares tienden a reducirse por la gradual incorporación de la mujer al mundo laboral y por la necesidad de atender el resto de cuidados dentro del hogar, así como las tareas básicas de la vida diaria. Lo que de manera subjetiva influye en la calidad de vida

Estos factores varían en su validez dependiendo de cómo cada persona los atribuya a su bienestar. Pero sin duda alguna aquí se puede afirmar la importancia de establecer relaciones sanas en los sistemas familiares y que a su vez éstas se fortalezcan con la finalidad de construir y mejorar una calidad de vida.

La calidad de vida de una persona depende de la calidad de vida de su nación e incluyen aspectos de transporte, de comunicación, de salud, de vivienda y educación. El contexto en el que se vive determina la satisfacción personal.

Actualmente la calidad de vida depende en demasía de la posición social y económica del ser humano. La economía en el contexto en el que se desarrolla cada persona, es un factor



importante para el bienestar subjetivo de los mismos individuos. Se percibela relación entre economía y salud física y emocional, vivienda, trabajo, educación, agentes que finalmente permiten al ser humano satisfacer sus necesidades.

Con referencia a la calidad de vida de una madre soltera, es fundamental mantener una perspectiva que, desde su posición, contribuya a mantener un estado físico y psicológico estable. Permittiéndose cubrir sus necesidades, a su vez siendo responsable en su rol, en sus actividades como madre, planear, prever sus actividades, cuidar, atender y amar a sus hijos y a ella misma, sin dejar de ser productiva, conseguir una estabilidad afectiva que proporcione salud y seguridad.

#### 4.- DESARROLLO DE EXPOSICION DEL SEGUNDO TEMA:

VÌNCULOS FAMILIARES, RELACIONES AFCETIVAS Y SALUD DE LA MADRE SOLTERA  
Antiguamente, la mujer no tenía otro porvenir que encontrar marido; si le faltaba, era una fracasada. Ella estaba hecha para el hombre y no el hombre para ella. El hombre debía hacerse de una vida y después introducir en ésta a la mujer y para la mujer no había otra vida que el hombre.

La nueva situación de la mujer soltera juega un papel que antes no podía tener; esto contribuye a que las mujeres que se casen lo hagan mejor.

Es rescatable mencionar que una vida plena es sentirse satisfecha también en el sentido del amor y la sexualidad. De aquí que la sexualidad está al servicio del amor como acto del hombre en total, pero dejada a su libre expresión puede autodestruir la esencia del hombre.

Una mujer madre soltera está expuesta a vivenciar situaciones afectivas y amorosas. El hecho de que no haya contraído matrimonio con el padre de sus hijos, no detona la imposibilidad de sentirse amada y mantener una relación amorosa con una persona que no sea el padre de sus hijos. Siendo importante actuar de manera responsable y con respeto.

El papel de la mujer madre soltera en cuestión de afecto y amor, es sin duda, establecerse que es mujer y es valiosa, que es un individuo, que no depende de un hombre a su lado; debe saberse autentica y segura de sí misma. No debe atribuirse las exigencias de otras personas con las que convive en todas sus esferas.

SEXTA PONENCIA

NOMBRE: Mi proyecto de vida

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO	OBSERVACIONES
1.- Tiempo para ti mismo	Brindar un espacio para meditar sobre mí misma	Meditar en pleno silencio cerrando los ojos y charlar con los pensamientos y sentimientos (respirar y relajarse en una postura cómoda). Reflexionar sobre ¿Cómo me veo? ¿Qué quiero para mí? ¿Qué espero de mí?	15 min.	Papel y lápiz	

<b>SEPTIMA PONENCIA</b>				
LUGAR:	Foro ESC. PRIM. URB. FED. PROFRA. HERMINIA LOPEZ CASTAÑEDA.			
FECHA:	18-jun-18			
HORARIO:	INICIO:	8:00 A.M		
	TÉRMINO:	11:00 A.M		
MATERIAL DE APOYO:	*INSTALACIÓN DE EQUIPO DE COMPUTO Y AUDIO			
	*LAP TOP	*MIICRÓFONO	*SILLAS	*LAPICEROS
	*PROYECTOR	*PANTALLA	*MESAS	*MARCADORES
	*BOCINAS	*IFORMACIÓN DIGITAL	*HOJAS BLANCAS	
PONENTE:	LIC. EN PSICOLOGIA MARISOL MONTOYA LAINES			
TEMAS:	1.- ÁMBITO LABORAL DE LA MADRE SOLTERA, COMO UNA PERSPECTIVA DE AUSENCIA EN CASA			
	2.- IMPACTO DE LOS PREJUICIOS EN LA CALIDAD DE VIDA DE UNA MADRE SOLTERA			
	3.- ACTIVIDAD			
DESCRIPCIÓN:	<p>EN ESTA SEPTIMA PONENCIA SE PLANTEAN LAS NECESIDADES FÍSICAS Y PSICOLÓGICAS QUE INDUCEN A UNA MADRES SOLTERA A BUSCAR OPORTUNIDADES EN EL ÁMBITO LABORAL. Y LAS CONSECUENCIAS QUE ESTA SITUACIÓN DEJA EN LA ESTRUCTURA FAMILIAR. PLANTEANDO POSIBLES PREJUICIOS POR PARTE DE INDIVIDUOS CON QUIENES SE RELACIONE EN SU ESFERA DEL TRABAJO Y SU ESFERA SOCIAL, SE EXPONE CÓMO ESTA SITUACIÓN IMPACTA EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DE LOSHIJOS Y LAS MADRES QUE SALEN DE CASA EN BUSCA DE OPORTUNIDADES ECONOMICAS Y PROFESIONALES. SE FINALIZA LA PONENCIA CON UNA ACTIVIDAD VIVENCIAL.</p> <p>1.- INICIO: Presentación del ponente.  2.- INTRODUCCIÓN: Saludo y Bienvenida a las mamás que asisten a la conferencia  3.- DESARROLLO DE EXPOSICIÓN DEL PRIMER TEMA:</p> <p style="text-align: center;">ÁMBITO LABORAL DE LA MADRE SOLTERA, COMO UNA PERSPECTIVA DE AUSENCIA EN CASA</p> <p>Anteriormente a la mujer se le preguntaba ¿Quién es usted? Ahora se le cuestiona ¿A qué se dedica? Esto explica que la valoración de una mujer en la actualidad está relacionada con la función laboral que cumple.</p>			

Se asigna la debida importancia a la fuerza del trabajo femenina debido a que, en la actualidad, la mujer se ha visto en la necesidad de involucrarse en el ámbito de las organizaciones con la finalidad de aportar un ingreso extra al hogar. Y cada vez son más las mujeres que optan por trabajar por una remuneración. La mujer probó que podía actuar en las fábricas, en la administración pública, en todo tipo de actividades económicas, en la educación, en la cultura e incluso en la política ocupando cargos de importancia y así ser una productora económica y aparte ocuparse del cuidado y crianza de los hijos.

El nivel educativo de la mujer ha experimentado una enorme evolución durante las últimas décadas. Las mujeres obtienen un mejor rendimiento en distintos indicadores, proporcionan mejores resultados que los varones en diversas áreas de trabajo.

La salud emocional de la mujer, depende de si ella está en el rol en el cual quiere estar y si es valorada en ese rol.

Algunas mujeres prosperan con los múltiples desafíos de tener una profesión, ser madre y cuidar la casa; otras se sienten abrumadas por éstas múltiples responsabilidades. Algunas mujeres disfrutan criando exclusivamente a sus hijos, otras se sentirán frustradas sólo criando a sus hijos. Existen circunstancias que llegan a causar un desajuste emocional, en la mujer madre soltera en cuestión de lograr sus objetivos profesionales y personales, a raíz del lugar en dónde esté situada.

El trabajo fuera de casa para la mujer también implica un desgaste de energía física, mental y emocional. Una mujer madre soltera que trabaja fuera de casa necesita ineludiblemente compartir sus tareas domésticas con las de un trabajo remunerado. Su doble actividad desgastante y mal atribuido, la coloca en una posición difícil y la hace sentir abrumada por obligaciones que nunca terminan.

El trabajo de la mujer fuera de su hogar, será un elemento sustancial en la construcción de su imagen personal y autoestima, porque la percepción del mundo se transforma al convivir y relacionarse con otras personas; el ejercer su profesión, permite un crecimiento personal, permite obtener un criterio de “ser” más amplio; esto va ligado a identificar “quién es” y “qué hace” en la vida por medio de un proceso de maduración. Más aún si el trabajo realizado es una labor satisfactoria.

Sin embargo, la mujer madre que trabaja, se ve obligada a salir a laborar fuera de su hogar con la finalidad de cubrir sus necesidades económicas. Para estas mujeres no existe una vía posible de satisfacción. Ellas sienten un profundo dolor en los más hondo de sí mismas, por el

hecho de que les es estrictamente imposible cumplir con la función asignada por la sociedad de “ser madres”. La identidad personal de una madre soltera es quebrantada porque la sociedad impone un perfil de mujer madre que la misma sociedad impide satisfacer.

#### 4.- DESARROLLO DE EXPOSICIÓN DEL PRIMER TEMA:

##### IMPACTO DE LOS PREJUICIOS EN LA CALIDAD DE VIDA DE UNA MADRE SOLTERA

Existe una moral colectiva que abarca desde las leyes y reglas establecidas en la sociedad y en la familia en particular, esta moral evoluciona al compás del tiempo en algunas circunstancias, en otras como lo es la sexualidad concretamente femenina, conserva restos arcaicos. En el caso específico de las madres solteras, existe un montaje mental real en su contra, y enfrentarse a la sociedad con un hijo sin padre oficial es para toda mujer una situación difícil más aún cuando son abandonadas afectivamente y económicamente por parte de la familia y amigos.

La primera dificultad a la que se enfrenta es el embarazo, por el rechazo y acusación que sufre por parte de la familia quienes la consideran culpable de un delito. Curiosamente las familias económicamente menos favorecidas apoyan más a la futura madre soltera; a lo contrario de las familias de nivel económico más elevado, pues en estos casos se antepone el honor familiar y el prestigio social. Dando prioridad a la norma y no a la persona. Una mujer con un hijo y sin marido no es bien vista, existiendo la posibilidad de abandonarla a su suerte. Esta condición es una etapa frustrante para la mujer, invadiéndola de miedo, de angustia, de no saber cómo enfrentar esta situación sola.

A causa de las críticas y perfiles exigentes que determina la sociedad, las mujeres suelen no encontrar una identificación con algún rol dentro de la sociedad, lo que a su vez provoca un desequilibrio entre su autonomía y la felicidad.

El trabajo es otra esfera en la cual una mujer madre soltera en donde también se enfrenta a situaciones de señalamiento, pues por tipología, el término trabajo ha estado relacionado con actividad física, acción manual y son trabajadores hombres quienes utilizan las manos o la fuerza física para ganarse la vida y servir al prójimo; puesto que son quienes deben hacerse cargo del patrimonio familiar. Por tal motivo la mujer madre soltera es juzgada al tomar esta postura, pues es ella quien debe permanecer en el hogar para sustentar el funcionamiento de la familia con su firme presencia. Y esta visión se cambia cuando se inmiscuye en el campo laboral fuera de casa.

Por otro lado, para muchas empresas es muy dificultoso contratar y mantener dentro de la empresa a mujeres que son madres, precisamente porque esto genera gastos y pérdidas. Finalmente, no se le debe negar la oportunidad de trabajo a estas mujeres y mucho menos discriminarlas. Es bien entendido que estas cláusulas se marcan internamente en cada organización, puesto que no existe un parámetro establecido en la Ley Federal del Trabajo que impida el acceso al trabajo a mujeres madres y solteras.

SEPTIMA PONENCIA

NOMBRE: Mi proyecto de vida

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	MATERIAL DIDÁCTICO	OBSERVACIONES
1.- Mi familia en mi proyecto de vida	Apreciar, valorar y visualizar su contexto familiar dentro de su proyecto de vida	En una mesa redonda exponer la percepción de la familia dentro de su proyecto de vida, los cambios favorables. ¿Que pretendo lograr hacer como madre? Mis metas como mamá. *Tomar nota de cada una de las metas y objetivos	15 min.	Mesa, café, galletas, papel y lápiz	

<b>OCTAVA PONENCIA</b>						
LUGAR:	Foro ESC. PRIM. URB. FED. PROFRA. HERMINIA LOPEZ CASTAÑEDA.					
FECHA:	25-jun-18					
HORARIO:	INICIO:	8:00 A.M				
	TÉRMINO:	11:00 A.M				
MATERIAL DE APOYO:	*INSTALACIÓN DE EQUIPO DE COMPUTO Y AUDIO					
	*LAP TOP	*MIICRÓFONO	*SILLAS	*LAPICEROS	*CAFÉ	*GALLETAS
	*PROYECTOR	*PANTALLA	*MESAS	*MARCADORES		
	*BOCINAS	*IFORMACIÓN DIGITAL	*HOJAS BLANCAS			
PONENTE:	LIC. EN PSICOLOGÍA JORGE MONTOYA AVECÍAS					
TEMAS:	1.- IMPORTANCIA DE ESTABLECER Y LLEVAR A CABO UN PROYECTO DE VIDA					
	2.- ELABORACIÓN DE ESTRATEGIAS QUE MEJOREN LA CALIDAD DE VIDA					
	3.- EVALUACIÓN DEL CICLO DE CONFRENCIAS					
	4.- CIERRE DEL CICLO DE COFERENCIAS					
DESCRIPCIÓN:	<p>COMO ÚLTIMA PONENCIA, SE COMPARTEN ESTRATEGIAS QUE PARTICIPEN EN LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DE MADRES SOLTERAS, ASI COMO PARA LA ELABORACIÓN DE UN PLAN DE VIDA, EL CUAL LAS MADRES SE COMPROMETAN A SEGUIR CON OBJETIVOS Y METAS A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO. SE PERMITE LA PARTICIPANCIÓN DE LAS MAMÁS EXPRESANDO SU EXPERIENCIA DURANTE EL TRAYECTO DE ESTAS PONENCIAS Y LAS VIVECIAS EN LA PRÁCTICA CON RELACIÓN A SU ESTRUCTURA FAMILIAR Y PERSONAL. SEMBRAR EN LAS MAMÁS LA AMBICIÓN DE PRETENDER MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA, ENRIQUECIENDO LA RELACIÓN MADRE-HIJO Y SU MISMA INDIVIDUALIDAD COMO MUJER; ESTIMULAR A LAS MAMÁS A OCUPARSE DE UN CRECIMIENTNO Y MADUREZ EMOCIONAL</p> <p>1.- INICIO: Presentación del ponente.  2.- INTRODUCCÓN: Saludo y Bienvenida a las mamás que asisten a la conferencia  3.- DESARROLLO DE EXPOSICIÓN DEL PRIMER TEMA:</p>					



### IMPORTANCIA DE ESTABLECER Y LEVAR A CABO UN PROYECTO DE VIDA

La época que actualmente nos corresponde está llena de transiciones, debido a que existen cambios drásticos en los estilos de vida, es importante el establecimiento de un proyecto de vida que favorezca a la calidad de vida de cada integrante de un sistema familiar y sobre todo de la mujer madre soltera.

Un proyecto de vida es el resultado de una inteligencia emocional, que es el proceso de conocerse a sí mismo, tenerla capacidad de autocontrol y aptitud para automotivarse.

Un proyecto de vida inicia con el propósito de que el individuo conozca sus fortalezas y debilidades, sus gustos, las situaciones que lo satisfacen o desagradan. A partir de esto existen varias razones que inducen al hombre a elaborar un proyecto de vida.

El hombre es el único animal condenado a autodiseñarse. Él mismo debe descubrir su sentido, encontrar para que sirva su vida. El individuo debe entender y saber cuál es su misión en su vida, cuál es su propósito de vivir.

El proyecto de vida es una herramienta que facilita el salto de la baja energía a niveles cada vez superiores, surge de la relación de la persona consigo misma y con su entorno. El proyecto debe contener el conjunto de valores, actitudes y comportamientos que le permitan a la persona orientar su vida con un sentido auténtico.

Un proyecto de vida se define desde la perspectiva que tiene cada persona en su contexto y de acuerdo a sus necesidades de vida y supervivencia; lo que a su vez permite un mejor desarrollo y adaptabilidad. Las personas construyen un proyecto de vida frente a la adversidad, puesto que ésta práctica fomenta fortalezas, empezando por saber que se quiere, esto por consecuencia es trascendente conforme el tiempo y van cambiando las circunstancias; siempre favoreciendo el crecimiento personal.

Un proyecto de vida no solo es un modelo ideal de las actividades futuras del individuo, sino un modelo en vías de realización, la cual se hace a partir del funcionamiento adecuado de los mecanismos autorreguladores de la personalidad. El proyecto de vida designa la realidad psicológica que comprende la organización y realización de las orientaciones motivacionales del individuo a través de planes concretos de su actividad futura a partir de "lo que el individuo quiere ser" y "lo que

va a hacer” en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo.

#### 4.- DESARROLLO DE EXPOSICIÓN DEL SEGUNDO TEMA:

##### ELABORACIÓN DE ESTRATEGIAS QUE MEJOREN LA CALIDAD DE VIDA

Indudablemente un proyecto de vida da oportunidad al ser humano de crear, fortalecer su calidad de vida. En el caso particular de una mujer madre soltera, es importante que desarrolle un proyecto de vida. Que beneficie a su persona como mujer y a su vez permita mejorar su sistema familiar. Que le permita disfrutar de sus hijos y de una vida afectiva madura.

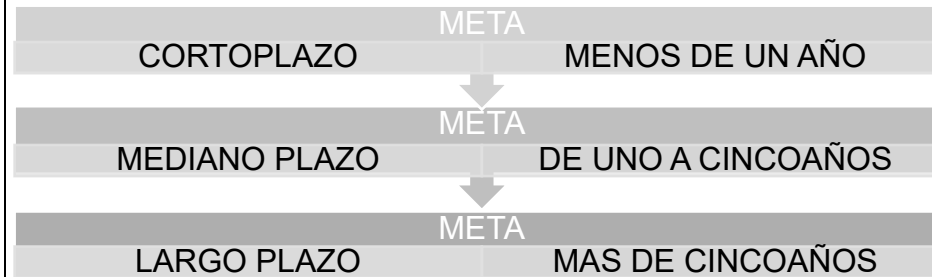
Iniciando este con el planteamiento de objetivos abstractos y formular metas con objetivos concretos que se aspiran a realizar.

De alguna manera se deben prever las formas y los medios necesarios para el logro de estos objetivos, de acuerdo indudablemente de las condiciones sociales que existen en el entorno.

Para iniciar un proyecto de vida es necesario:

- Conocerse uno mismo. - Empezando por las herencias que nos diferencian de otra persona y que te hacen ser único. Las que dan características particulares, que definen el carácter (alegre, enojón, cariñoso), las que determinan el aspecto físico (alto, moreno, delgado), y las que manifiestan las reacciones ante la vida (ser positivo o negativo, resentimientos, negación a la realidad).
- Plantearse una meta clara y concreta: una meta puede ser cualquier cosa que se desee hacer o conseguir, una meta sincera que deseemos alcanzar, personal, no que venga impuesta por alguien de fuera; realista que podamos conseguir en un plazo relativamente corto de tiempo que se puedan determinar los pasos o cosas que se han de hacer para conseguirla; que esta sea medible, que se pueda comprobar lo que se ha logrado y lo que falta por alcanzar.
- Establecer tareas que se deban realizar para lograr la meta: tareas que impliquen realizar actividades que sean posibles de acuerdo a las condiciones y estilos de vida, o bien, lo que las posibilidades sociales, psicológicas e intelectuales permitan alcanzar.
- Distribuir tiempos de acuerdo a la realidad, es decir, diseñarlo a corto, mediano y largo plazo.

Entendiendo que:



Dividiendo este proyecto en dos partes.  
1.- El proyecto de vida hacia el interior:

---

**IDENTIDAD TRASCENDENTE**

¿Quién soy como individuo aquí y ahora?  
¿Qué quiero ser? ¿En quién creo?  
¿Cómo deseo expresarme? ¿Tengo una misión? ¿Cuál es mi misión?

**VALORES, CREENCIAS, ACTITUDES**

¿Qué valor deseo expresar? ¿Qué actitudes deseo asumir en mi vida?  
¿Qué creencias deseo fortalecer y cuáles deseo cambiar?

**CAPACIDADES**

¿Qué habilidades o capacidades deseo desarrollar para aplicarlas en mi actuar cotidiano? ¿Qué aptitudes son fáciles para mí? ¿Para qué soy bueno? ¿Qué capacidades he desarrollados con disciplina y esfuerzo?

2.- Un proyecto de vida hacia el exterior:

**ACCIONES**

¿Cómo quiero actuar cada día? ¿Qué tipo de actividades dese realizar o deseo dejar de realizar cada día?

**AMBIENTE**

¿Dónde quiero estar? ¿Con quienes deseo convivir? ¿Cómo quiero relacionarme con el medio ambiente o contexto en el que me desenvuelvo?

### EVALUACIÓN DEL CICLO DE CONFERENCIA

1. Rutinario (siempre hacía lo mismo)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Estimulante (se hacían cosas diferentes)
2. Aburrido, tedioso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Interesante, ameno
3. confuso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Claro
4. Excesivamente teórico	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Muy práctico aplicado
5. Desorganizado, desordenado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Programado, Organizado
6. Sin utilidad para mi vida	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Útil para mi vida
7. No era lo que me esperaba	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Cumplió con lo que me esperaba
8. Me decepcionó	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Me satisfizo
9. No aprendí nada	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Aprendí cosas nuevas
10. No cambió en nada	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Me provocó cambios importantes
11. Me confundió conceptos que tenía claros	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Me aclaró conceptos que tenía confusos
12. muy utópico	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Muy realista
13. No lo recomendaría a nadie	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Lo recomendaría a muchos amigos
14. No me gustó nada	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	me gustó mucho

## Índice de tablas

Tabla 1 Distribución de tiempos .....	103
Tabla 2 proyecto de vida hacia el interior.....	104
Tabla 3 Proyecto de vida hacia el exterior .....	105
Tabla 4 Resultados finales de escala GENCAT.....	130

## Bibliografía

- 1.- Garibay, Rivas Salvador. (2013). Enfoque sistémico, una introducción a la psicoterapia familiar. México. D.F. 2° ed. Ed. Manual Moderno. p. p. 3-6.
  - 2.- Sánchez, Renguifo, L.M. (2003). Aspectos históricos y enfoques de la terapia familiar. Santiago de Cali. Ed. Facultad de humanidades. P. 7.
  - 3.- Millan, A.A., Serrano, S. (2002). Psicología y familia. Madrid, España. Ed Cáritas. P. 239.
  - 4.- Espina, A., Pumar, B. (1996). Terapia sistémica familiar, clínica e investigación. España. Ed. Fundamentos. p.p. 19-21
  - 5.- Millan, M. A. y Serrano S. (2002). Psicología y familia. Ed. Cáritas. Pag 242-245.
  - 6.- Minuchin, S. (2005). Familias y Terapia Familiar. Barcelona. Ed. Gedisa. P.P. 37-38
  - 7.- Valdes Cuervo, A.A. (2007). Familia y Desarrollo: Intervenciones en Terapia Familiar. México. Ed. Manual Moderno. P. 1
  - 8.- Eguiluz Romo, L.L. (2004). Terapia Familiar y su uso hoy en día. Ed. Pax. México.Pag. 1-3
- Heno Osorio, M.C. (2013). Del Surgimiento de la Psicología Humanista a la Psicología Existencial de hoy. Revista Colombiana de Ciencias Sociales. 4 (1), 83-100.
- Núñez Partido, J.P. (2012). Psicología (Acercas de Ti). Madrid, España. Ed. Paraninfo. p.p. 15-16.
- Sanchez Bodas, A., SanchezBerneman, L. (2012). Carl Rogers. Como alcanzar la plenitud. Buenos Aires Argentina: Ed. Lea. Cap. I,II,III.
- Villegas I Besora, M. Anuario de Psicología. Ludwig Binswanger: en el centenario de su nacimiento. Recuperado de /64483-88515-1-PB.pdf. p.p 9-15.
- Mina Muñoz, S. (2015). La psicoterapia Existencial según Rollo May Extraído de <https://psicsandrominamunoz.wordpress.com/2015/05/18/la-psicoterapia-existencial-segun-rollo-may/>
- QinteroAngarira, R. (). Teoría de las Necesidades de Maslow.Extraído de Teoría%20de%20Maslow.pdf
- Palomba, R. (2002). Calidad de Vida: Conceptos y medidas. Extraído de [http://www.cepal.org/celade/agenda/2/10592/envejecimientorp1\\_ppt.pdf](http://www.cepal.org/celade/agenda/2/10592/envejecimientorp1_ppt.pdf)
- Leon Rubio, J.M., Medina Anzano, S., Barriga Jiménez, S., Ballesteros Regaña, A., Herrera Sánchez, I.M. (2004). Psicología de la salud y de la calidad de Vida. Barcelona. Ed. UOC. P.P. 12-14
- Losada, A.V. (2015). Familia y Psicología. Buenos Aires. Ed. Dunken. P.P. 9-15.
- Valdés Cuervo, A.A. (2007). Familia y desarrollo. Intervenciones en terapia familiar. México. D.f. Ed. Manual Moderno. P. 1
- Martínez Navarro, M. del P. (). Funcionalidad y Disfuncionalidad de la familia (perspectiva de la psicoterapia familiar). Extraído de. <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/5/2106/27.pdf>. p.321.
- Rojas Marcos, L. (2014). La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas. Ed. Grijalbo. Cap.4

Schmidt, M.R. (2003). Adultos Niños Hijos de familias disfuncionales o con problemas por el abuso de sustancias. Ed. Doce pasos. Primer capítulo.

Slayton, M., W. Slayton, G. (2015). Cómo ser la mejor mamá. Una guía práctica para criar hijos íntegros en medio de una generación quebrantada. Nashville. Ed. Grupo Nelson. P.P. 9-16.

Madrugá Torremocha, I. (2006). Monoparentalidad y política familiar. Dilemas en torno a madres cuidadoras/madre trabajadora. España. Ed. CIS (Centro de investigaciones sociológicas). P.P. 20-22.

Moreno, C. Periodista especializada en la salud, embarazo, infancia y tercera edad. Embarazo, Madres solteras. Extraído de <http://www.webconsultas.com/embarazo/quedarse-embarazada/problemas-que-deben-afrontar-las-madres-solteras-12808>

Vera Estada, A., Robichaux, D.(2008). Familias y Culturas en el Espacio Latinoamericano. México. Ed. Universidad Iberoamericana, A.C. P.P 142-144.

Delval, J. (2008). El desarrollo humano. España. Ed. Siglo XXI. P.P 214.

Bonilla Munive, Jhonathan de Jesús. (2009). La Importancia de la Figura Paterna: EN NOMBRE DEL PADRE... Psicopedagogía-Psicología-Psicoterapia. Recuperado de <http://psicopedagogiavzla.blogspot.mx/2009/06/la-importancia-de-la-figura-paterna-en.html>.

Garduño Estrada, L., Salinas Amescua, B., Rojas Herrera, M. (2005). Calidad de vida y bienestar subjetivo en México. España. Ed. Plaza y Valdes. P.p 58-65.

Rogero García, J. (2010). Los tiempos del cuidado, el impacto de la dependencia de los mayores en la vida cotidiana de sus cuidadores. Madrid. Ed. IMSERSO. P.P. 7-8.

García-Alandete', Joaquin. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. México. P.p 17-17. Extraído de <http://micampus.ccm.itesm.mx/documents/10633/139829379/1.Psicologi%CC%81a+positiva,+bienestar+y+calidad+de+vida.pdf/8c093a06-9deb-450e-a359-4b948fb6000d>

Izquierdo, C. (2010). Madres Solteras. Bogotá. Ed. San Pablo. P.P 9 – 31.

Deiros, N., Deiros, P. (1994). Cuando la mujer trabaja fuera del hogar. Ed. Mundo Hispano. P. 15

ArbizaBerregui, M.I. (1978). La madre soltera frente a la sociedad. Extraído de [http://www.raco.cat/index.php/papers/article/viewFile/24703/57462\\_p.p](http://www.raco.cat/index.php/papers/article/viewFile/24703/57462_p.p) 175-176

Ley Federal del Trabajo. Última Reforma DOF. 12-06-2015. Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión. Secretaría General. Secretaría de Servicios Parlamentarios. Extraído de [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/125\\_120615.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/125_120615.pdf)

González Cubillán, L. (2007). Proyecto de Vida, Estrategia para enfrentar la adversidad. Estudio de casos. Venezuela. Extraído de [http://www.encuentros-multidisciplinares.org/Revistan%2%BA31/Lesbia\\_Gonz%C3%A1lez\\_Cubill%C3%A1n.pdf](http://www.encuentros-multidisciplinares.org/Revistan%2%BA31/Lesbia_Gonz%C3%A1lez_Cubill%C3%A1n.pdf). P 3

Morlan Álvarez, S., Pérez Iglesias, M., Flores Juárez, L., Nava Hernández, A., López Torres, P. (2000). Mi Proyecto de Vida. México. Ed. Panorama. P. 2.



Riso, W. (2010). Amar o Depender. Como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable. México. Ed. Planeta.

Hoffman, E. (2009). Abraham Maslow, Vida y Enseñanza del Creador de la Psicología Humanista. Ed. Kairós. Pag. 7-8.

Eguiluz, L. (2007) Dinámica Familiar, Enfoque Psicológico Sistémico. Ed. Compiladora. Pag. 3-5.

Hernández Sampieri, Roberto. Metodología

# Anexos

# ESCALA GENCAT

FORMULARIO DE LA ESCALA GENCAT DE CALIDAD DE VIDA

Miguel Ángel Verdugo Alonso (dir.)  
EQUIPO DE INVESTIGACIÓN

Benito Arias Martínez

L. Schalock

# ESCALA GENCAT

Formulario

de la Escala GENCAT de  
Calidad de vida

Miguel Ángel Verdugo Alonso (dir.)

Benito Arias Martínez

Laura E. Gómez Sánchez

Robert L. Schalock

Biblioteca de Catalunya. Ficha CIP

Copyright de los textos: Miguel Ángel Verdugo Alonso, Benito Arias Martínez, Laura E. Gómez Sánchez y Robert L. Schalock

Copyright de esta edición: Departamento de Acción Social y Ciudadanía de la Generalitat de Catalunya (Gobierno de Cataluña)

Barcelona, junio 2008

ISBN:

Diseño y Maquetación: INDICA



Se permite la reproducción de esta obra siempre que se reconozca su procedencia. No se permite su uso para la creación de obras derivadas ni con fines comerciales.



**Datos de la persona evaluada. Adultos (18 años y más)**

<input type="text"/> Nombre		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Día</th> <th>Mes</th> <th>Año</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Fecha de aplicación</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Fecha de nacimiento</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Edad cronológica</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Día	Mes	Año	Fecha de aplicación	_____	_____	_____	Fecha de nacimiento	_____	_____	_____	Edad cronológica	_____	_____	_____
	Día		Mes	Año														
Fecha de aplicación	_____		_____	_____														
Fecha de nacimiento	_____		_____	_____														
Edad cronológica	_____	_____	_____															
<input type="text"/> Apellidos																		
Sexo <input type="checkbox"/> Varón <input type="checkbox"/> Mujer																		
Dirección <input type="text"/>																		
Localidad/Provincia/CP <input type="text"/>																		
Teléfono <input type="text"/>	Lengua hablada en casa <input type="text"/>																	
Servicio <input type="text"/>	Colectivo <input type="text"/>																	

**Datos de la persona informante**

<input type="text"/> Puesto de trabajo		
Agencia/Afiliación <input type="text"/>		Lengua hablada en casa <input type="text"/>
Dirección <input type="text"/>		
Correo electrónico <input type="text"/>	Teléfono <input type="text"/>	
Nombre de otros informantes _____ _____ _____	Relación con la persona _____ _____ _____	Lengua hablada en casa _____ _____ _____

## GENCAT. Escala de Calidad de vida

### Instrucciones

A continuación se presentan una serie de afirmaciones relativas a la calidad de vida de la persona que está evaluando. Por favor, marque la opción de respuesta que MEJOR describa a dicha persona y no deje ninguna cuestión en blanco.

<b>BIENESTAR EMOCIONAL</b>		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
1	Se muestra satisfecho con su vida presente.	4	3	2	1
2	Presenta síntomas de depresión.	1	2	3	4
3	Está alegre y de buen humor.	4	3	2	1
4	Muestra sentimientos de incapacidad o inseguridad.	1	2	3	4
5	Presenta síntomas de ansiedad.	1	2	3	4
6	Se muestra satisfecho consigo mismo.	4	3	2	1
7	Tiene problemas de comportamiento.	1	2	3	4
8	Se muestra motivado a la hora de realizar algún tipo de actividad.	4	3	2	1
<b>Puntuación directa TOTAL</b> _____					

<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
9	Realiza actividades que le gustan con otras personas.	4	3	2	1
10	Mantiene con su familia la relación que desea.	4	3	2	1
11	Se queja de la falta de amigos estables.	1	2	3	4
12	Valora negativamente sus relaciones de amistad.	1	2	3	4
13	Manifiesta sentirse infravalorado por su familia.	1	2	3	4
14	Tiene dificultades para iniciar una relación de pareja.	1	2	3	4
15	Mantiene una buena relación con sus compañeros de trabajo.	4	3	2	1
16	Manifiesta sentirse querido por las personas importantes para él.	4	3	2	1
17	La mayoría de las personas con las que interactúa tienen una condición similar a la suya.	1	2	3	4
18	Tiene una vida sexual satisfactoria.	4	3	2	1
<b>Puntuación directa TOTAL</b> _____					
<p><b>ITEM 15:</b> si la persona no tiene trabajo, valore su relación con los compañeros del centro.</p>					

## GENCAT. Escala de Calidad de vida

<b>BIENESTAR MATERIAL</b>		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
19	El lugar donde vive le impide llevar un estilo de vida saludable (ruidos, humos, olores, oscuridad, escasa ventilación, desperfectos, inaccesibilidad...)	1	2	3	4
20	El lugar donde trabaja cumple con las normas de seguridad.	4	3	2	1
21	Dispone de los bienes materiales que necesita.	4	3	2	1
22	Se muestra descontento con el lugar donde vive.	1	2	3	4
23	El lugar donde vive está limpio.	4	3	2	1
24	Dispone de los recursos económicos necesarios para cubrir sus necesidades básicas.	4	3	2	1
25	Sus ingresos son insuficientes para permitirle acceder a caprichos.	1	2	3	4
26	El lugar donde vive está adaptado a sus necesidades.	4	3	2	1
Puntuación directa TOTAL _____					
ITEM 20: si la persona no tiene trabajo, valore la seguridad del centro.					

<b>DESARROLLO PERSONAL</b>		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
27	Muestra dificultad para adaptarse a las situaciones que se le presentan.	1	2	3	4
28	Tiene acceso a nuevas tecnologías (Internet, teléfono móvil, etc.).	4	3	2	1
29	El trabajo que desempeña le permite el aprendizaje de nuevas habilidades.	4	3	2	1
30	Muestra dificultades para resolver con eficacia los problemas que se le plantean.	1	2	3	4
31	Desarrolla su trabajo de manera competente y responsable.	4	3	2	1
32	El servicio al que acude toma en consideración su desarrollo personal y aprendizaje de habilidades nuevas.	4	3	2	1
33	Participa en la elaboración de su programa individual.	4	3	2	1
34	Se muestra desmotivado en su trabajo.	1	2	3	4
Puntuación directa TOTAL _____					



## GENCAT. Escala de Calidad de vida

BIENESTAR FÍSICO		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
35	Tiene problemas de sueño.	1	2	3	4
36	Dispone de ayudas técnicas si las necesita.	4	3	2	1
37	Sus hábitos de alimentación son saludables.	4	3	2	1
38	Su estado de salud le permite llevar una actividad normal.	4	3	2	1
39	Tiene un buen aseo personal.	4	3	2	1
40	En el servicio al que acude se supervisa la medicación que toma.	4	3	2	1
41	Sus problemas de salud le producen dolor y malestar.	1	2	3	4
42	Tiene dificultades de acceso a recursos de atención sanitaria (atención preventiva, general, a domicilio, hospitalaria, etc.).	1	2	3	4
Puntuación directa TOTAL _____					
<p><b>ITEM 36:</b> si no necesita ayudas técnicas, valore si dispondría de ellas en el caso de que llegara a necesitarlas.</p> <p><b>ITEM 39:</b> se le pregunta si la persona va aseada o no, no importa que realice el aseo personal por sí misma o que cuente con apoyos para realizarlo.</p> <p><b>ITEM 40:</b> si la persona no toma ninguna medicación, marque la opción que considere más adecuada si la tomara. Se refiere a si se revisa la</p>					

AUTODETERMINACIÓN		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
43	Tiene metas, objetivos e intereses personales.	4	3	2	1
44	Elige cómo pasar su tiempo libre.	4	3	2	1
45	En el servicio al que acude tienen en cuenta sus preferencias.	4	3	2	1
46	Defiende sus ideas y opiniones.	4	3	2	1
47	Otras personas deciden sobre su vida personal.	1	2	3	4
48	Otras personas deciden cómo gastar su dinero.	1	2	3	4
49	Otras personas deciden la hora a la que se acuesta.	1	2	3	4
50	Organiza su propia vida.	4	3	2	1
51	Elige con quién vivir.	4	3	2	1
Puntuación directa TOTAL _____					
<p><b>ITEMS 43, 44 y 50:</b> en el caso de personas con drogodependencias, valore si sus metas, objetivos e intereses son adecuados, si elige actividades adecuadas para pasar su tiempo libre y si organiza su propia vida de forma adecuada. "Adecuado" hace referencia</p>					

## GENCAT. Escala de Calidad de vida

INCLUSIÓN SOCIAL		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
52	Utiliza entornos comunitarios (piscinas públicas, cines, teatros, museos, bibliotecas...).	4	3	2	1
53	Su familia le apoya cuando lo necesita.	4	3	2	1
54	Existen barreras físicas, culturales o sociales que dificultan su inclusión social.	1	2	3	4
55	Carece de los apoyos necesarios para participar activamente en la vida de su comunidad.	1	2	3	4
56	Sus amigos le apoyan cuando lo necesita.	4	3	2	1
57	El servicio al que acude fomenta su participación en diversas actividades en la comunidad.	4	3	2	1
58	Sus amigos se limitan a los que asisten al mismo servicio.	1	2	3	4
59	Es rechazado o discriminado por los demás.	1	2	3	4
Puntuación directa TOTAL _____					

DERECHOS		Siempre o Casi siempre	Frecuente- mente	Algunas veces	Nunca o Casi nunca
60	Su familia vulnera su intimidad (lee su correspondencia, entra sin llamar a la puerta...).	1	2	3	4
61	En su entorno es tratado con respeto.	4	3	2	1
62	Dispone de información sobre sus derechos fundamentales como ciudadano.	4	3	2	1
63	Muestra dificultades para defender sus derechos cuando éstos son violados.	1	2	3	4
64	En el servicio al que acude se respeta su intimidad.	4	3	2	1
65	En el servicio al que acude se respetan sus posesiones y derecho a la propiedad.	4	3	2	1
66	Tiene limitado algún derecho legal (ciudadanía, voto, procesos legales, respeto a sus creencias, valores, etc.).	1	2	3	4
67	En el servicio al que acude se respetan y defienden sus derechos (confidencialidad, información sobre sus derechos como usuario...).	4	3	2	1
68	El servicio respeta la privacidad de la información.	4	3	2	1
69	Sufre situaciones de explotación, violencia o abusos.	1	2	3	4
Puntuación directa TOTAL _____					

## GENCAT. Escala de Calidad de vida

**Número de identificación:**

**Nombre y apellidos**

**Informante**

**Baremo usado**

**A** Baremo para la muestra general

Baremo para personas mayores (a partir de 50 años)

**C** Baremo para personas con discapacidad intelectual

**D** Baremo para personas de otros colectivos (Personas con drogodependencias, VIH, SIDA, discapacidad física y problemas de salud mental)

<b>Sección 1a. Escala de Calidad de vida GENCAT</b> 1. Introducir las puntuaciones directas totales de cada una de las dimensiones 2. Introducir las puntuaciones estándar y los percentiles 3. Introducir el Índice de Calidad de vida			
Dimensiones de Calidad de vida	Puntuaciones directas totales	Puntuaciones estándar	Percentiles de las dimensiones
Bienestar emocional			
Relaciones interpersonales			
Bienestar material			
Desarrollo personal			
Bienestar físico			
Autodeterminación			
Inclusión social			
Derechos			
Puntuación estándar TOTAL (suma)			
<b>ÍNDICE DE CALIDAD DE VIDA</b> (Puntuación estándar compuesta)			
<b>Percentil del Índice de Calidad de vida</b>			

## GENCAT. Escala de Calidad de vida

<b>Sección 1b. Perfil de Calidad de vida</b> Rodee la puntuación estándar de cada dimensión y del Índice de Calidad de Vida. Después una los círculos de las dimensiones con una línea para formar el perfil.										
Percentil	BE	RI	BM	DP	BF	AU	IS	DR	Índice de CV	Percentil
99	16-20	16-20	16-20	16-20	16-20	16-20	16-20	16-20	>130	99
95	15	15	15	15	15	15	15	15	122-130	95
90	14	14	14	14	14	14	14	14	118-121	90
85	13	13	13	13	13	13	13	13	114-117	85
80									112-113	80
75	12	12	12	12	12	12	12	12	110-111	75
70									108-109	70
65	11	11	11	11	11	11	11	11	106-107	65
60									104-105	60
55									102-103	55
50	10	10	10	10	10	10	10	10	100-101	50
45									98-99	45
40									96-97	40
35	9	9	9	9	9	9	9	9	94-95	35
30									92-93	30
25	8	8	8	8	8	8	8	8	89-91	25
20									86-88	20
15	7	7	7	7	7	7	7	7	84-85	15
10	6	6	6	6	6	6	6	6	79-83	10
5	5	5	5	5	5	5	5	5	68-78	5
1	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	<68	1