

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs–
“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL SÍNDROME DE NIDO VACÍO EN PERSONAL
QUE LABORA EN EL CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA”**

MARÍA ALEJANDRA HERNÁNDEZ LÓPEZ

GUATEMALA, MAYO DE 2016

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs–
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL SÍNDROME DE NIDO VACÍO EN PERSONAL
QUE LABORA EN EL CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**


POR

MARÍA ALEJANDRA HERNÁNDEZ LÓPEZ

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, MAYO DE 2016



**CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA
DIRECTOR**

**MSC. BERTHA MELANIE GIRARD LUNA
SECRETARIA**

**LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

**MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMEYÁ
PABLO JOSUE MORA TELLO
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

**LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANA
REPRESENTANTE DE EGRESADOS**



C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 058-2015
CODIPs. 1280-2016

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

29 de abril de 2016

Estudiante
María Alejandra Hernández López
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO PRIMERO (11º) del Acta VEINTINUEVE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (29-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el de 27 de abril 2016, que copiado literalmente dice:

“DÉCIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: “EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL SÍNDROME DE NIDO VACÍO EN PERSONAL QUE LABORA EN EL CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA”, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:


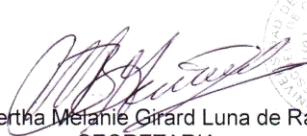
María Alejandra Hernández López

CARNÉ: 2005-14194

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Sandra Patricia López Cuevas y revisado por la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo AUTORIZA LA IMPRESIÓN del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



MSc. Bertha Melanie Girard Luna de Ramirez
SECRETARIA

/Gaby



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 058-2015
CODIPs. 1723-2015

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

09 de noviembre de 2015

Estudiante
Brayan André Rivera Civil
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO QUINTO (15°) del Acta CUARENTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL QUINCE (48-2015), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 06 de noviembre de 2015, que copiado literalmente dice:

“**DÉCIMO QUINTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: “EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL SÍNDROME DEL NIDO VACÍO EN PERSONAL QUE LABORA EN EL CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA”, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Brayan André Rivera Civil

CARNÉ: 2004-13313

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Sandra Patricia López Cuevas y revisado por la Licenciada Suhelen Jiménez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby

**Centro Universitario Metropolitano –CUM– Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**

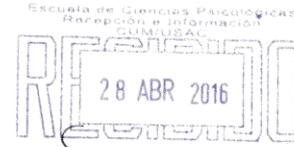


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



CIEPs. 0147-2015
REG: 058-2015

INFORME FINAL



FIRMA: [Signature] HORA: 15:00 REGISTRADO: 058-015

Guatemala, 03 de Noviembre 2015

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Suhelen Patricia Jiménez** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

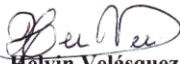
“EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL SÍNDROME DE NIDO VACÍO EN PERSONAL QUE LABORA EN EL CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA”.

ESTUDIANTE: **Maria Alejandra Hernández López** **CARNE No. 2005-14194**

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 27 de Octubre del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 03 de Noviembre del 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Helvin Velásquez Ramos
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



c. archivo

Centro Universitario Metropolitano – CUM – Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187330



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



CIEPs. 0147-2015
REG. 058-2015

Guatemala, 03 de noviembre 2015

M.A. Helvin Velásquez Ramos
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL SÍNDROME DE NIDO VACÍO EN PERSONAL QUE LABORA EN EL CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA”.

ESTUDIANTE:
María Alejandra Hernández López

CARNÉ No.
2005-14194

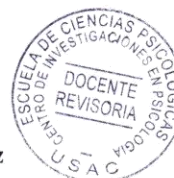
CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 27 de octubre 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Suhelen Patricia Jiménez
DOCENTE REVISORA



c. archivo

Guatemala, 04 Noviembre de 2015

M.A.
Helvin Velásquez Ramos
Coordinador Centro de Investigación
Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
CUM


Le saludo cordialmente, el me permito informarle que he tenido a mi cargo la asesoría de contenido del proyecto con tema: **"Efectos psicológicos del Síndrome del Nido Vacío en personal que labora en el Congreso de la República de Guatemala"** realizado por la estudiante María Alejandra Hernández López con Carné No. 2005-14194 y Brayan André Rivera Civil con Carné No. 2004-13313.

El trabajo fue realizado a partir de junio de 2012 y culminado en el mes de noviembre de 2015.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a revisión y aprobación correspondiente.

No habiendo nada más que hacer constar, me despido de usted con altas muestras de consideración y estima.

Atentamente,


Licda. Sandra Patricia López Cuevas
Colegiado No. 2150



Congreso de la República
Dirección de Recursos Humanos
Guatemala, C. A.

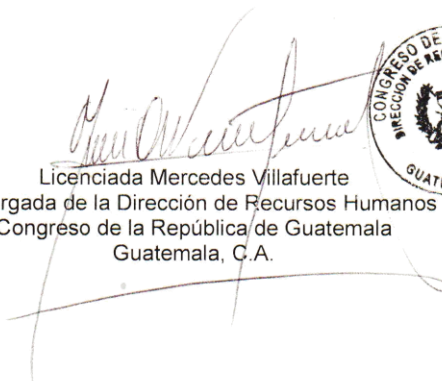
Guatemala, 08 de septiembre de 2015.

M.A.
Helvin Velásquez
Coordinador
Centro de Investigación en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Le saludo cordialmente, por este medio le informo que los estudiantes María Alejandra Hernández López, carné 2005-14194 y Brayan André Rivera Civil, carné 2004-13313, realizaron en esta institución 30 entrevistas y trabajo de campo con colaboradores de este Alto Organismo como parte del trabajo de investigación titulado ***"Efectos psicológicos del Síndrome del Nido Vacío en personal que labora en el Congreso de la República de Guatemala"*** en el periodo comprendido del 08 al 17 de julio del presente año, en horario de 14:00 a 16:30 hrs..

Los estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo.


Licenciada Mercedes Villafuerte
Encargada de la Dirección de Recursos Humanos
Congreso de la República de Guatemala
Guatemala, C.A.



PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR: MARÍA ALEJANDRA HERNÁNDEZ LÓPEZ

SANDRA PATRICIA LÓPEZ CUEVAS
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO No. 2,150

JORGE ALFREDO LÓPEZ CUEVAS
MEDICO Y CIRUJANO
COLEGIADO No. 12,397

ACTO QUE DEDICO

POR: ALEJANDRA HERNÁNDEZ

A DIOS Y LA VIRGEN MARÍA

A MI MADRE: Por brindarme su amor incondicional, por enseñarme el valor de los sacrificios y darme todo lo que he necesitado en mi vida para que pudiera alcanzar esta meta. TE AMO

A TI: Camila y Eduardo, por ser mi motivación todos los días. A ustedes especialmente les dedico este triunfo, LOS AMO MUCHISIMO.

A MIS HERMANOS: Mónica y Adrian, que este triunfo les sirva de ejemplo para cumplir sus metas, se que pronto lo lograrán. Sigán adelante, los quiero mucho.

A MI TIA MILY: Por ser un pilar y ejemplo en mi vida.

A TODA MI FAMILIA Y LA FAMILIA VILLAGRÁN: Por el apoyo que me brindaron.

A MIS ABUELITOS EN EL CIELO: Por haberme dado todo lo que pudieron en vida y por enseñarme mucho con su ejemplo.

A MIS COMPAÑEROS DE TRABAJO: Por la motivación y el apoyo constante que me brindaron para poder cumplir este sueño. MUCHAS GRACIAS.

A MI COMPAÑERO Y AMIGO: Brayan André Rivera, por su gran amistad, Gracias negro por el apoyo incondicional. Te quiero mucho.

A LA PROFESIONAL: Licenciada Suhelen Jiménez por la orientación, asesoría y paciencia en la revisión del presente trabajo. MIL GRACIAS.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Por ser mi casa de estudios, centro de formación profesional y de enseñanza “ID y ENSEÑAD A TODOS”.

A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

Espacio de aprendizaje y de gratos recuerdos, compañeros y catedráticos ¡muchas gracias!

A LICENCIADA SANDRA PATRICIA LÓPEZ

Por la colaboración e información otorgada a nuestro estudio. Especial agradecimiento por compartir su conocimiento, por su tiempo y afecto. Muchas Gracias querida asesora.

A LICENCIADA SUHELEN JIMÉNEZ

Por toda su paciencia, apoyo y transmisión de conocimientos. Su contribución como revisora de esta investigación es trascendental. Gracias por la puntualidad en las observaciones realizadas.

A USTED

En especial

Índice

Resumen

Prólogo

Capítulo I

I.	Planteamiento del problema y marco teórico.....	4
1.1.1	Planteamiento del problema.....	4
1.1.2	Marco teórico.....	9
1.1.2.1	Contexto guatemalteco	9
1.1.2.2	Antecedentes	10
1.1.2.3	Síndrome del nido vacío.....	12
1.1.2.4	Etapas del desarrollo humano.....	15
1.1.2.5	El matrimonio.....	20
1.1.2.6	Vejez como proceso biológico	25
1.1.2.7	Calidad de vida	28
1.1.3	Delimitación.....	29

Capítulo II

II.	Técnicas e instrumentos.....	30
2.1	Técnicas.....	30
2.1.1	Técnicas de muestreo.....	30
2.1.2	Técnicas de recolección de datos.....	31
2.1.3	Técnicas de análisis estadístico.....	34
2.2	Instrumentos.....	34

Capítulo III

III.	Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	37
3.1	Características del lugar y la población.....	37
3.1.1	Características del lugar.....	37
3.1.2	Características de la población.....	38
3.2	Análisis cualitativo.....	51

Capítulo IV

4.1 Conclusiones	54
4.2 Recomendaciones.....	56
Bibliografía.....	57
Anexos.....	59

RESUMEN

“Efectos psicológicos del Síndrome del Nido Vacío que afecta al personal que labora en el Congreso de la República de Guatemala”

Por: María Alejandra Hernández López

El objetivo general de esta investigación es identificar los efectos psicológicos producidos por el síndrome del nido vacío en hombres y mujeres comprendidos entre los 40 y 55 años trabajadores del Congreso de la República en la ciudad de Guatemala, tomando como objetivos específicos describir los efectos psicológicos desarrollados por el Síndrome del nido vacío, brindar la orientación a la población para prevenir la aparición del síndrome del nido vacío y proporcionar a los participantes en la investigación herramientas que les permitan afrontar el síndrome del nido vacío.

Con esta investigación se desea hacer énfasis en los comportamientos posteriores a la pérdida de los hijos ya sea por voluntad de independizarse, casamiento, peleas e incluso muerte, que provoca el Síndrome del Nido Vacío en los padres. Este término se usa para referirse al período de la vida en que los hijos han terminado de crecer y abandonan el hogar. Este evento, como tantos otros del ciclo de vida en una familia, es de enorme importancia para cada involucrado, ya que produce una crisis en el equilibrio familiar. Por lo tanto, la familia debe reorganizarse y alcanzar una nueva estabilidad a partir del cambio.

Este estudio planteó las siguientes interrogantes: ¿cuáles son los efectos psicológicos que produce el síndrome del nido vacío?, ¿qué acciones se pueden desarrollar para prevenir el síndrome del nido vacío?, ¿qué diferencias existen entre los hombres y las mujeres al enfrentar el síndrome del nido vacío?. Con este estudio se ampliaron conocimientos en los efectos psicológicos que produce el Síndrome del Nido Vacío, para que de esta forma se brinde la orientación adecuada y así prevenir su surgimiento y acompañar a la población en riesgo.

La muestra fue de tipo intencional y está comprendida por 30 hombres y mujeres en un rango de edad de 40 a 55 años, afectados durante los últimos 6 meses. Se utilizaron las técnicas de observación, entrevista, cuestionario, grupos de discusión y talleres para la prevención y afrontamiento del Síndrome.

Se concluye que, los efectos psicológicos desarrollados por el Síndrome del Nido Vacío pueden llegar a generar un sentimiento de estancamiento en las personas que los padecen, afectando considerablemente de forma negativa la salud mental, calidad de vida y salud física de las personas.

PRÓLOGO

El Síndrome del Nido Vacío, es una condición que produce una sensación general de soledad, malestar emocional en los padres, que se produce cuando los hijos abandonan el hogar y los padres se quedan viviendo solos, los padres que llegan a padecer este síndrome se sienten solos, tristes, inútiles, angustiados y con cierto nivel de ansiedad. Incluso presentan trastornos del sueño, esto sucede cuando uno o más de sus hijos abandonan el hogar.

Esta investigación aporta datos relevantes para entender como el síndrome del nido vacío afecta a los padres en la sociedad guatemalteca, siendo una situación que genera angustia en los que la viven y que por su poca difusión estas personas no encuentran una manera adecuada de afrontar este síndrome, por esas razones en esta investigación se realizó una evaluación a personas que ya no viven con sus hijos y se catalogaron los efectos psicológicos que estas personas presentan.

Los objetivos de esta investigación fueron Identificar los efectos psicológicos producidos por el síndrome del nido vacío en hombres y mujeres comprendidos entre los 40 y 55 años que laboran en el congreso de la República en la zona 1 de la ciudad capital; Describir los efectos psicológicos desarrollados por el Síndrome del nido vacío; Brindar la orientación a la población para prevenir la aparición del

síndrome del nido vacío y Proporcionar a los participantes en la investigación herramientas que les permitan afrontar el síndrome del nido vacío.

Se evaluó a un grupo de 30 adultos, de ambos sexos comprendidos en un rango de edad de 40 a 55 años residentes en la ciudad capital, a los que se les aplicó un cuestionario estructurado específicamente para identificar los efectos psicológicos que produce el síndrome del nido vacío.

Esta investigación proporcionó a los participantes el acceso a información sobre el síndrome del nido vacío, para conocer ¿cómo se desarrolla? y ¿cómo se puede ayudar a prevenirlo?; la población también recibió capacitación sobre estrategias de afrontamiento lo que fue positivo para ellos; en esta investigación la población colaboró y asistió a las reuniones cada vez que fue requerida, por lo que se alcanzaron los objetivos propuestos.

CAPÍTULO I

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1.1 Planteamiento del Problema

El problema a investigar son los efectos psicológicos del Síndrome del Nido Vacío que afecta al personal que labora en el Congreso de la República de Guatemala durante el ciclo 2015. Esta investigación se realizó con el fin de indagar profundamente los efectos psicológicos que produce el Síndrome del Nido Vacío, “una condición que produce una sensación general de soledad, malestar emocional en los padres, que se produce cuando los hijos abandonan el hogar y los padres se quedan viviendo solos”¹, los padres que llegan a padecer este síndrome se sienten solos, tristes, inútiles, angustiados y con cierto nivel de ansiedad. Incluso presentan trastornos del sueño, esto sucede cuando uno o más de sus hijos abandonan el hogar. Este síndrome afecta a hombres y mujeres, pero todavía en la actualidad muchas mujeres adquieren su estatus a través del rol de “madre de sus hijos”, relación que se funda para toda la vida, pero que cambia de forma con el transcurso del tiempo. En la medida en que cambian las necesidades de los niños, suele producirse este síndrome que se denomina Nido Vacío. La madre siente el vacío del nido como un vacío en su identidad. Al no haber

¹ Márquez de Lara, Ángel. **La familia ante momentos difíciles**. 1ra. Edición, Editorial Dirección general de la familia, comunidad de Madrid, España, 2004, pág. 163.

construido otros espacios de desarrollo personal, muchas mujeres carecerán de actividad y hasta se sentirán inútiles al no tener ya la responsabilidad de velar por los hijos. Sensación que sufrirán en menor medida los hombres porque la subjetividad masculina está socialmente construida sobre otros valores. Por lo general los hijos son conscientes del sufrimiento que su partida provoca, pero es la ley de la vida. Ellos trabajarán por una creciente independencia, lo cual los llevará a fundar su propio nido. Erickson apoya su teoría del ciclo vital que abarca desde el nacimiento hasta la muerte, teniendo en cuenta los aspectos sociales y su relación con el entorno del individuo. Esta teoría de las etapas evolutivas del ser humano tienen un carácter interactivo puesto que intentan relacionar los aspectos internos del individuo con el entorno social y cultural que les rodea; tomando como base la teoría de Erickson podemos ubicar el apareamiento del síndrome del nido vacío en la etapa de la "Generatividad contra Estancamiento, debido a que ésta se ubica aproximadamente entre los 30 y los 65 años, así mismo en esta etapa es muy importante la paternidad, el adulto se preocupa por cuidar de alguien, a sus hijos por ejemplo pero también en esta etapa termina en muchos casos el rol de padres con la partida de los hijos, por lo tanto el adulto se ve obligado a enfrentarse con un cambio drástico en su vida. Poniendo atención a los distintos factores que afectan las reacciones de los padres y madres ante la partida de los hijos, se llegó a la conclusión que es un problema común, manifestándose en el aumento de adultos de mediana edad viviendo solos, esto

implica una disminución en las familias extendidas”². Es un tema que había sido poco tratado en la población guatemalteca siendo necesario atenderlo considerando que afecta la calidad de vida de los adultos que lo sufren y se estaría contribuyendo a disminuir considerablemente los estados depresivos de las personas. Con este estudio se identificó que el Síndrome del Nido Vacío, se encuentra presente en los trabajadores del Congreso de la República de Guatemala, los cuales mostraron indicadores como, preocupación, soledad tristeza o una combinación de estos síntomas, se les brindó orientación y técnicas de prevención adecuadas a la población afectada. En esta investigación se evaluó a un grupo de 30 adultos de ambos sexos que ya no viven con sus hijos, comprendidos en un rango de edad de 40 a 55 años residentes en la ciudad capital, a los que se les aplicó un cuestionario estructurado específicamente para identificar los efectos psicológicos que produce el síndrome del nido vacío. El autor en el que se sustentó este estudio fue Erick Erickson, el describió las etapas del desarrollo hasta la edad adulta en la cual se encuentra enmarcado el objeto de esta investigación, siendo esta la etapa de generatividad contra estancamiento. En muchas culturas, como las de África, India, Medio Oriente y el Este Asiático, los ancianos son altamente estimados y se considera que sus descendientes tienen la obligación de cuidarlos y respetarlos. En contraste con la mayoría de las sociedades occidentales, las familias extendidas son comunes en esas regiones.

² Engler, Bárbara. **Introducción a las teorías de la personalidad**. cuarta edición, MacGrawll Hill, México, 1996, 557 pág.

Esto también se daba en Latinoamérica hasta hace algunas décadas, sin embargo, a medida que las ciudades adoptan costumbres occidentales como parte de su industrialización, los valores están cambiando gradualmente. En una sociedad moderna, a veces resulta inconveniente o no resulta práctico vivir con los padres. Esto también se aplica si dichos padres fueron abusivos o represivos. El síndrome del nido vacío también está empezando a surgir en culturas donde los valores tradicionales entran en conflicto con la occidentalización de las costumbres, siendo un claro ejemplo el de la sociedad en Hong Kong, Latinoamérica y en este caso específico en la Ciudad de Guatemala. Es normal que los padres tengan mucho más tiempo libre cuando un hijo se va del hogar, especialmente si ya no quedan más hijos en casa. Esta es, desde luego, una etapa más del ciclo vital familiar y una etapa que hay que considerarla como natural, puesto que, en cierto modo, se repite inevitablemente de generación en generación. Normalmente se aconseja que los padres encuentren nuevas actividades y distracciones para ocupar ese tiempo. Sin embargo, este evento natural puede causar efectos psicológicos adversos en algunas personas y puede llegar incluso a causar depresión severa, pero la población no busca ayuda, ya sea por ignorancia o indiferencia, y es entonces donde el problema se hace más grande. Esta situación generalmente es vivida por los padres con angustia, se dan cuenta de que ya no son tan necesarios como antes y generan sentimientos de inutilidad, de falta de sentido. Esta investigación aportó datos relevantes para entender como el síndrome del nido vacío afecta a los padres en la sociedad

guatemalteca, siendo una situación que genera angustia en los que la viven y que por su poca difusión estas personas no encuentran una manera adecuada de afrontar este síndrome, por esas razones en esta investigación se realizó una evaluación a personas que ya no viven con sus hijos y se catalogaron los efectos psicológicos que estas personas presentan, con esta información se describió este problema, como afecta específicamente a los padres guatemaltecos y en una segunda etapa tomando como base la información obtenida se crearon una serie de estrategias de afrontamiento que serán útiles a los padres que ya están viviendo el síndrome del nido vacío, así como a los que aún no han llegado a esa etapa, por lo que esta investigación generó datos útiles a la sociedad guatemalteca considerando que este tema no había sido abordado con la profundidad que se logró en esta investigación, siendo estos datos necesarios para poder crear estrategias de prevención. Esta investigación procuró datos importantes a la psicología del desarrollo, al analizar la etapa que Erickson llamo de generatividad contra estancamiento y que comprende la edad media de los adultos, regularmente se da el síndrome del nido vacío en esta etapa por lo que aportó datos nuevos y útiles para trabajar con parejas o personas de mediana edad que sufren o pudieran sufrir el síndrome del nido vacío.

1.1.2 Marco teórico

1.1.2.1 Contexto guatemalteco

La sociedad guatemalteca es sumamente conservadora y tiene arraigadas muchas tradiciones, una de ellas es no separarse de los padres incluso cuando los hijos ya están casados, esto implica que llevan a vivir a la esposa o el esposo a la casa de los padres de alguno de ellos, creando familias extendidas en las que conviven hasta tres generaciones y los abuelos tienen un papel importante en la crianza de los nietos, pero con la adopción de nuevas costumbres provenientes de países como Estados Unidos esta situación ha comenzado a cambiar, se puede observar como más jóvenes abandonan el hogar para ir a vivir solos o con su pareja y dejan la casa de sus padres, lo que ha influido en el crecimiento de una población de parejas que viven sin sus hijos, esto ha roto la tradición y generado un aumento en las personas que padecen el síndrome del nido vacío, estos adultos que por tradición esperaban crear familias extendidas no están listos para afrontar este síndrome que les produce un cambio radical en su vida y síntomas psicológicos desagradables.

1.1.2.2 Antecedentes

Al revisar el listado de tesis de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala se encontraron las tesis de Delma Lissette Almengor López y Lourdes Inés González Monroy, del año 2004 titulada, “La incidencia de síntomas depresivos en personas institucionalizadas de la tercera edad que sufren de marginación familiar” esta tesis trata sobre la incidencia de síntomas depresivos en personas institucionalizadas de la tercera edad que sufren de marginación familiar, comprendidos entre 60 y 65 años de edad de ambos sexos. Siendo un estudio de carácter descriptivo tuvo como objetivo principal; describir y determinar si la marginación familiar tiene una influencia importante en la incidencia de síntomas depresivos, así como también contribuir al fortalecimiento conductual de las personas. Dentro de las técnicas de recolección de datos utilizadas para esta investigación se contemplan las siguientes: Una guía de observación institucional, prueba de diagnóstico psicológico elaborada por el médico psiquiatra Adalberto Campo Arias y una Entrevista, las cuales fueron utilizadas, para identificar los indicadores relacionados con los síntomas depresivos y los factores noógenos en los ancianos institucionalizados.

La investigación reveló una gran incidencia de síntomas depresivos tales como: sentimientos de tristeza, pérdida de interés en actividades, sentimientos de culpa, pérdida de energía, etcétera. Si bien desde la perspectiva humanista-existencial, la causa central de la depresión es la pérdida de la autoestima, pero la pérdida en

sí no es tan importante como el cambio en la autoevaluación del individuo como resultado de esta.

La tesis de Rosalinda Morales del año 2007 “La implementación de un programa de intervención psicosocial para el manejo de los trastornos afectivos con terapias grupales y alternativas, en una población de adultos mayores de ambos géneros” aborda el tema del trastorno afectivo en una población de adultos mayores atendidos en un hogar de ancianos en Antigua Guatemala. La definición del problema se delimitó teóricamente para facilitar la operativización de las variables que conformaron el mismo. El método de abordamiento del problema consistió en la aplicación de las terapias grupales y alternativas, desde una óptica más psicológica y social sin desestimar los aspectos clínicos, los cuales se emplean con mayor énfasis por las instancias que atienden a esta población etaria.

El aporte y la cooperación de varias personas en la ejecutoria de las terapias de mérito fueron vitales para la consecución de los resultados que fueron alentadores y efectivos, para la confirmación de la hipótesis afirmativa, que brindaron confiabilidad y validez a la propuesta del programa de intervención que se propone. Asimismo los resultados obtenidos en la aplicación de las terapéuticas propuestas fue alentador, al haber ponderado datos que rindieron el fruto esperado que factibilizaron ponderar la efectividad de las terapéuticas empleadas y la satisfacción del diseño del programa propuesto.

1.1.2.3 Síndrome del nido vacío

Es el periodo de la vida en que los hijos deciden abandonar el hogar por diversos factores, lo que provoca un desequilibrio emocional para los integrantes de la familia que se quedan en el hogar, en este caso los padres, este síndrome puede definirse como “una desadaptación, un mal afrontamiento de una situación social-actual, y que puede etiquetarse como un trastorno afectivo enmascarado, de características depresivas donde reinan los sentimientos de tristeza y de pérdida”³. Se refiere a las condiciones en que vive una persona, que hacen que su existencia sea placentera o no. El Síndrome del Nido Vacío es una sensación general de soledad que los padres u otros tutores pueden sentir cuando uno o más de sus hijos abandonan el hogar. El matrimonio de un hijo o hija puede provocar sentimientos parecidos, puesto que el papel e influencia de los padres a menudo se vuelve menos importante que un nuevo cónyuge. Un lazo maternal o paternal fuerte entre uno o ambos padres y su hijo puede empeorar esta condición. El papel de un padre cuando el hijo aún vive con ellos es más inmediato y cercano que el que es posible cuando viven en diferentes hogares, particularmente si la distancia física entre uno y otro significa una mayor dificultad para visitarse.

³ Sotillo, M. ***Cuando los hijos emprenden el vuelo***. [en línea] Colombia 2008 [Consultado el 10 diciembre 2014] de www.Capitalemocional.com

El síndrome del nido vacío se ha vuelto más importante en los tiempos modernos a medida que las familias extendidas son menos comunes que en las generaciones pasadas y las personas de la tercera edad empiezan a vivir solos. También está empezando a surgir en culturas donde los valores tradicionales entran en conflicto con la occidentalización de las costumbres, siendo un claro ejemplo el de la sociedad en Hong Kong.

En la actualidad existen diferentes motivos por los que los hijos abandonan el hogar. Uno de los motivos es que se vayan a estudiar a un lugar diferente, lo que implica pasar toda la semana fuera de casa y regresar al hogar solo fines de semana. En este caso, el efecto del nido vacío parece no ser tan intenso, puesto que normalmente, vuelven a casa y además económicamente todavía dependen de los padres, lo cual les hace sentir a estos que no han perdido del todo a sus hijos. Además, el hecho de que estudien es algo que halaga a los padres, porque consideran que sus hijos hacen algo de provecho para conseguir éxito en el futuro. Este hecho normativo suele producirse alrededor de los 18 a los 20 años.

Otra causa por la que los hijos pueden abandonar el hogar familiar es el casamiento. Este hecho sí que suele producir un intenso efecto del síndrome del nido vacío, dado que los padres se dan cuenta de que el hijo ha abandonado definitivamente el domicilio familiar para formar su propia vida y su propia familia, independientemente de la vida de sus padres.

Lo mismo ocurre con los hijos que trabajan, porque aunque no se casen, llega un momento en el que quieren independizarse económicamente de sus padres y se van a vivir solos o con otras personas en situación similar. Esto conlleva las mismas consecuencias para los padres que el hecho de casarse.

Estos hechos normativos (casarse, independizarse o por otra causa) suelen tener lugar alrededor de los 25 a los 30 años. También hay otras formas no normativas de abandono del hogar que pueden resultar más traumáticas, como por ejemplo: Un hijo puede irse de casa porque la relación con sus padres o con alguno de ellos sea mala, que sean caracteres incompatibles. Esto puede deberse a que los padres no acepten el comportamiento de los hijos, o que los hijos no entiendan la forma de pensar y actuar que tienen sus padres respecto a ellos. En este caso, el síndrome del nido vacío es relativo. Por lo que si la pelea es con ambos padres, el nido vacío es prácticamente inexistente o al menos no tiene tantas repercusiones como si el abandono fuese por otra causa. En cambio, si la marcha del hijo se produce por la pelea sólo con uno de los padres, este puede que no añore su falta, pero sin embargo, el otro padre con el que no se ha peleado, puede sentir un fuerte síndrome del nido vacío, al sentir que ha perdido a su hijo por causas ajenas y de esto culpa a su pareja, con la que poco a poco se va distanciando y se va creando un ambiente tenso entre ellos que puede acabar en separación si no se soluciona el problema con el hijo. También cabe decir que hay padres, cuyos hijos han abandonado el hogar por una discusión con ellos, que tienen un gran sentimiento de culpabilidad, consideran que han intentado hacer las cosas bien

con sus hijos y estos han reaccionado de forma contraria a la que los padres pretendían. Este caso es un hecho no normativo.

Pero quizá la ausencia más dramática de un hijo es cuando este fallece joven. Este hecho no normativo es el más traumático, dado que la pérdida repentina de un hijo por accidente u otras causas inesperadas, produce una sensación de impotencia y desesperación contra la que no se puede luchar.

Estas etapas tienen un carácter interactivo porque intentan relacionar los aspectos internos del individuo con el entorno social y cultural que le rodea.

1.1.2.4 Etapas del desarrollo humano de Erick Erickson

Erickson apoya su teoría del ciclo vital que abarca desde el nacimiento hasta la muerte, teniendo en cuenta los aspectos sociales y su relación con el entorno del individuo. Esta teoría de las etapas evolutivas del ser humano tiene un carácter interactivo ya que intenta relacionar los aspectos internos del individuo con el entorno social y cultural que le rodea.

Para Erickson, cada persona interactúa continuamente con las necesidades que se le plantean, las demandas y la realidad del medio físico donde habita. Erickson distingue entre ocho etapas, cada una de las cuales plantea una serie de retos y crisis que deben superarse satisfactoriamente para no tener problemas posteriores. De no hacerlo así, estos problemas afectarían a su vida personal y social.

Otro factor a tener en cuenta es la edad, en las últimas décadas la esperanza de vida ha ido incrementándose paulatinamente, y no es lo mismo tener sesenta años en el año 2012, que sesenta años en la década de los años veinte.

En la etapa de la juventud, que abarca desde los veinte hasta los treinta años, es considerada como la mejor, o por lo menos es así como nos la venden los medios de comunicación. Es la etapa para poner en práctica lo aprendido anteriormente, así los que hayan superado satisfactoriamente las etapas anteriores, con sus cambios físicos y psíquicos, se habrá consolidado y creado su propia personalidad, y habrá comenzado su independencia. En la etapa de la madurez que ocupa de los treinta a los sesenta años. Erickson distingue en dos etapas: primera edad adulta (de treinta a cincuenta) y segunda edad adulta (desde los cincuenta a los sesenta), estableciendo que los intereses y preocupaciones de una persona de treinta no son los mismos que los de una de sesenta.

Es la etapa de la consolidación, ya que se va a sacar provecho de lo aprendido en etapas anteriores. Normalmente se trata de cerrar el círculo, primero se estudia, se trabaja, se tiene hijos y luego se vuelve a educar y ayudar a formar a los nuevos individuos.

Los adultos se convierten así en parte activa de la sociedad, trabajando, participando en la sociedad, la política, etc. y ayudando a las nuevas generaciones con su ejemplo y trabajo.

Si una persona supera esta etapa satisfactoriamente, está centrada y equilibrada, por lo que buscará modificar su entorno para hacerlo más acogedor para él y su familia. La vejez, es la última etapa en la vida de las personas, va desde los cincuenta años, hasta la muerte.

- **El núcleo del funcionamiento humano**

Erickson supone que los aspectos emocionales (libidinosos) de la vida impregnan todas las funciones humanas. La naturaleza del contenido emocional, o la calidad de las relaciones interpersonales, determinan el núcleo básico de la estructura del hombre. Por lo tanto Erickson al igual que Freud se interesan por la relación emocional entre las personas, más que por la personalidad en sí misma. “La vida de cada persona su forma de percibir, pensar, hacer, sentir, depende sobre todo del equilibrio relativo de los tres procesos afectivos fundamentales: el ello, el yo y el súper-yo”.⁴

- **El anciano y su familia**

El tiempo pasa, la crisis de la jubilación ha quedado atrás y la pareja anciana tiene que salir adelante como una pequeña familia en la cual los hijos, poco participan ya, pues quizá ni siquiera están físicamente cerca de los padres, porque han formado otro hogar o viven solos. La mujer que nunca ha

⁴ Maier, Henry W. “Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Erickson, Piaget y Sears”. 1ª. Edición 1969.

desempeñado un trabajo fuera de casa, o la que también se ha jubilado, sigue teniendo que atender el hogar, lo cual la mantiene bastante atareada. El marido, que a su vez nada tiene que hacer, pasa en casa mucho tiempo, “estorbando” y posiblemente “metiendo desorden”. En estas condiciones, no son raros los pequeños desacuerdos familiares, las discusiones triviales, las lamentaciones por el dinero que parece “no alcanzar para nada” o los problemas de una salud que empieza a flaquear. Sin embargo, aunque anteriormente no haya existido un entendimiento muy notable, ahora comienza a observarse una forma de “aguante” recíproco dictado por la necesidad: se necesita compañía, ayuda, apoyo, una palabra amable y afecto; es decir, después de tantos años de convivencia, ambos cónyuges sienten que ya no saben estar el uno sin el otro.⁵

- **Crisis durante el desarrollo**

La primera gran crisis en las personas surge en el mismo momento del nacimiento a partir de abandonar ese espacio perfecto de contención, calor, alimento y oxígeno que es el vientre materno; lugar al que nunca se regresará. El destete marcará otra crisis vital.

La bipedestación, el comenzar a andar por sus propios medios lleva al niño a elaborar esta nueva perspectiva del mundo desde otra altura y con un logro nuevo de independencia que también altera ese orden establecido. La escolarización, las

⁵ SELECCIONES DEL READER'S DIGEST “**Libro, Vida y psicología**”. 1987. Pág. 391 – 422.

primeras separaciones de la madre y la incorporación al mundo social y de la educación sistemática con sus propias normas, pautas y límites serán causa de una nueva crisis vital.

El ingreso a la pubertad señala un nuevo período crítico en el que la persona navega a dos aguas entre la infancia y la pre-figuración de la mentalidad adulta. La adolescencia es una etapa de cambios relevantes cuyas consecuencias se manifiestan en una crisis motivada por diferentes duelos: el duelo por la pérdida del cuerpo infantil, por la pérdida de los padres de la infancia y por la pérdida de los roles infantiles. Aproximadamente a partir de los 22 o 23 años, la adultez trae su propia crisis marcada por la inclusión en el mundo laboral, la elección de pareja y la elección de la concreción, o no, de una familia; es decir el acceso a la maternidad y la paternidad. En muchas culturas, como las de África, India, Medio Oriente y el Este Asiático, los ancianos son altamente estimados y se considera que sus descendientes tienen la obligación de cuidarlos y respetarlos. En contraste con la mayoría de las sociedades occidentales, las familias extendidas son comunes en esas regiones. Sin embargo, a medida que las ciudades adoptan costumbres occidentales como parte de su industrialización, los valores están cambiando gradualmente. En una sociedad moderna, a veces resulta inconveniente o no práctico vivir con uno de los padres o cuidar de ellos exhaustivamente. Esto también se aplica si dichos padres fueron inmoderados o represivos.

- **Etapas de la vida y su función**

La primera edad es el periodo de crecimiento físico, dependencia, madurez, aprendizaje, durante el cual el desarrollo espiritual se ve en gestación. La segunda etapa es la edad madura, es un periodo de transición entre la juventud y la madurez, es la edad productiva en la que el hombre alcanza su equilibrio físico y espiritual. La vejez o tercera edad, es la etapa en la que a medida que la juventud se aleja la voluntad puede decaer, lo que no sucede con un corazón optimista. Es la edad de la sabiduría, de las enseñanzas, son puente entre generaciones, enlace entre el pasado y el presente. La ancianidad es la culminación en las etapas de existencia, la sabiduría reside en la boca del anciano como la miel en el tronco de un árbol carcomido por el tiempo. Cada vez que un anciano muere es una biblioteca que se quema”.⁶

1.1.2.5 El matrimonio

La forma tradicional de matrimonio es entre un hombre y una mujer, con la finalidad de constituir una familia, la cual se constituye de padre, madre e hijos.

Es manifestado formalmente a través de un consentimiento, reconocida por el derecho y tendente a una plena comunidad de vida.

Es también una institución social que crea un vínculo conyugal entre sus miembros. Este lazo es reconocido socialmente, ya sea por medio de

⁶ Aguirre de Tabarino, Delia. “**Familia, Autoestima y Vejez**”. Guatemala, Centroamérica, 2000. Pág. 113-13

disposiciones jurídicas o por la vía de los usos y costumbres. El matrimonio establece entre los cónyuges y en muchos casos también entre las familias de origen de éstos, una serie de obligaciones y derechos que también son fijados por el derecho, que varían dependiendo cada sociedad. De igual manera, la unión matrimonial permite legitimar la filiación de los hijos procreados o adoptados de sus miembros, según las reglas del sistema de parentesco vigente.

- **Vida de pareja**

Los datos que nos muestran la realidad y los indicadores de la calidad de vida, hablan muy claro. Las necesidades socio-sentimentales de las personas van más allá de la mera cuestión reproductiva o del ámbito erótico. Está claro que las personas que viven en pareja tienen una calidad de vida más alta que quienes se aferran a la soledad.

Es falso que el hombre o la mujer disfruten de la soledad. Es muy diferente gozar de la independencia, intimidad o privacidad, los cuales son elementos básicos para desarrollarse a plenitud como persona, pero la soledad no se disfruta. Son dos términos muy diferentes, que tienden a confundirse más de lo que nos imaginamos.

- **La familia**

La familia se define como una agrupación de parentesco que cría y educa a los niños nacidos en su seno y satisface otras necesidades humanas. Es el elemento natural y fundamental de la sociedad. Conjunto de personas que se encuentran unidos por lazos parentales.

A través de las observaciones y diversas investigaciones, se ha destacado que “las relaciones padre-madre-hijo mantienen una problemática interna como producto de una constante lucha de clases, en la cual, se ve afectada la familia como núcleo de la sociedad.”⁷

- **Interacción familiar**

Los cambios condicionados demográficamente en las estructuras familiares conducen o van acompañados por formas modificadas de interacción intrafamiliar, que no dejarán de influir en el proceso futuro del envejecimiento.

“Sin embargo, el tiempo en el que la pareja “vuelve a no tener hijos”, significa precisamente para muchos el sentir que la vejez es una oportunidad. Las cosas que se emprenden en común, en las tareas estimulantes que se realizan fuera del hogar, se experimenta un mutuo enriquecimiento. Se forjan nuevos planes que se llevan a práctica. Se asumen también nuevas tareas en la comunidad o en la sociedad.”⁸

- **Reacción de los padres**

Normalmente, las madres suelen ser más sensibles a este tipo de cambio, o tienden más a deprimirse y se preocupan constantemente por el hijo que ya no

⁷ SELECCIONES DEL READER'S DIGEST “**Libro, Vida y psicología**”. 1987. Pág. 391 – 422.

⁸ Hans Thomae, Ursula Lehr. **Psicología de la senectud, Cambios de la Interacción intrafamiliar**. Editorial Herder, 2003, España Pág. 383 – 387

está en casa. Esto puede deberse a que las madres, generalmente suelen dedicar más tiempo al cuidado de sus hijos y cuando éstos crecen e inevitablemente se van alejando, les cuesta aceptarlo y sienten que les falta algo. Además, influye el hecho de que normalmente esta etapa de independencia de los hijos, suele coincidir con la llegada de la menopausia en las madres, y esto hace que éstas estén más irritables y sensibles, y puede que proyecten el dolor de la marcha del hijo sobre ellas mismas, llegando a somatizar.

La posición contraria serían aquellas madres que se sienten liberadas con la marcha de los hijos del hogar familiar. Esto puede deberse a que haya llegado un punto en el que esté cansada de cuidar de ellos o que sus metas en la vida no hayan sido simplemente cuidar de los hijos, sino más bien enseñarle a valerse por sí mismo y de esta manera, ella puede sentir que ha cumplido su función en la vida. Pero todo esto no significa que no les quieran.

En cuanto a las reacciones de los padres, hay quienes reaccionan con tristeza o con ansias de tener al hijo en casa, ya que les puede parecer que ya han perdido en cierta manera al hijo y no han pasado el suficiente tiempo con ellos.

Por el contrario, hay otros padres que incluso pueden llegar a sentir celos o cierta envidia, porque ven que sus hijos han crecido, son independientes y ya no necesitan de los padres para sobrevivir. Ven en los hijos la juventud y las oportunidades que ellos ya han perdido, y pueden llegar a no aceptar este hecho.

- **Cambios en la relación de pareja**

Las diferencias entre hombres y mujeres puede que no sean muy distintas, aunque siempre se tiende a pensar que la mujer se vuelve más susceptible y cualquier pequeño problema o desacuerdo entre el matrimonio se puede exagerar acabando casi siempre en pelea. Por lo que la relación de pareja con el tiempo se puede ir haciendo más tensa, y esto puede llegar a repercutir en su relación con otras personas de su ambiente, como los hijos, familiares, amigos.

El caso contrario serían aquellas parejas que con el abandono del hogar del hijo, se apoyan más el uno con el otro, consiguiendo una mejor relación entre ellos, basada en la comprensión y el apoyo mutuo. Ven que tienen más tiempo para ellos, pueden sentir como si recuperaran parte de su intimidad, o incluso de su juventud, ya que son muchas las parejas que al tener hijos dejan de viajar, de salir a cenar, suprimiendo el tiempo que tenían para ellos e invirtiéndolo en sus hijos, de modo que cuando estos ya no están en casa, pueden volver a vivir estas experiencias que de alguna manera les rejuvenecen.

Es importante tener en cuenta el número de hijos que tiene la pareja, dado que no es lo mismo la marcha de un hijo único, que la marcha del primer hijo de varios hermanos.

La marcha del primer hijo de una familia en donde son varios hermanos, puede vivirse duramente, pero de alguna manera prepara a los padres en el camino

hacia la marcha de los otros hijos. Pero a pesar de esto, nunca estarán del todo concienciados, porque con la marcha del último ven que se les han acabado las oportunidades de no quedarse solos. Sobre todo si se trata de hijas. Este aspecto es importante, puesto que por el mismo motivo por el cual, en general los padres aceptan mejor que los hijos varones empiecen a salir de noche y a volver a casa tarde cuando son adolescentes, que cuando lo hacen las hijas adolescentes, también llevan peor el hecho de que sea la hija la que se va de casa.

Por otro lado, hay parejas a las que les pasa lo contrario, porque es un sentimiento generalizado que las chicas son más responsables que los chicos a esas edades, y así pues, la marcha del hijo puede resultar más dura que la de la hija, por el hecho de que los padres puedan considerar que el hijo no sea capaz de valerse por sí mismo.

1.1.2.6 Vejez como proceso biológico

La edad avanzada constituye una etapa de la existencia humana a la que todos esperan llegar, no se aflate si la juventud se va, envejecer es un proceso universal, del que nadie está exento, es consecuencia de un largo peregrinar por la tierra, desde los albores de la humanidad le sucede lo mismo a todo ser de cualquier parte del mundo, cumple su andar por la vida; el reto es llegar a la ancianidad en las mejores condiciones posibles y aprender a envejecer con dignidad; debe haber satisfacción al llegar a esta etapa, pues no toda criatura que nace tiene ese privilegio. La vejez no es una enfermedad es un proceso de

graduales cambios degenerativos, de lentos desgastes, de evolución natural que conlleva a cambios físicos y mentales.⁹ Con el pelo blanco. La verdad es que esos reflejos plateados quedan muy bien, dan un tinte de gravedad y de madurez. Lo malo es que las canas han crecido también en el corazón. De nuevo están solos. Los hijos se han casado o han construido su vida autónoma.¹⁰

- **Reacciones de otros familiares**

Hay otros familiares que también residen en el domicilio familiar, que aunque no viven intensamente la marcha de los hermanos, nietos, sobrinos,... también les afecta desde dos posiciones: La relación que tuvieron con la persona que se va de casa, como mínimo se debilita por la distancia y que viven las repercusiones del hecho de cómo les afecta a los padres la marcha del hijo.

- **Reacciones de los abuelos**

En general, los abuelos que viven en el hogar familiar, sienten este momento (de abandono del hogar de un nieto) con mucha tristeza. A pesar de las diferencias de caracteres entre jóvenes y mayores, porque estos últimos suelen ser muy protectores, cuando alguien deja la casa los abuelos le añoran mucho. Esta tristeza suele deberse a que siempre ven a sus nietos como niños, sobre

⁹ Aguirre de Tabarino, Delia. “**Familia, Autoestima y Vejez**”. 2da edición, Editorial Delia Aguirre de Tabarino, Guatemala, 2000. Pág. 113-135

¹⁰ Vásquez, Antonio. “**Matrimonio para un Tiempo Nuevo**”. 15ª. Edición Editorial Palabra, España 2000, Pág. 43-45.

todo si es el primer nieto que abandona el hogar. Pero este hecho también puede deberse a que en su juventud, ellos no tenían tanta independencia, pasaban de estar con sus padres a casarse, crear una familia,... en definitiva, a llevar una vida plenamente adulta. Por tanto, el hecho de que los nietos se vayan a estudiar o a trabajar fuera de casa (alrededor de los 18-20 años), lo ven como un suceso demasiado liberal, piensan que aún necesitan a sus padres para todo, que todavía deben estar bajo su control. Por eso, aunque los abuelos estén orgullosos de que sus nietos estén estudiando o trabajando, es decir, consiguiendo sus propósitos y realizándose como adultos, en el momento en que estos están en casa sienten como si tuvieran que dedicarles más tiempo que nunca, mimarles e intentar que se sientan muy a gusto en el hogar familiar. Este cuidado (excesivo en algunas ocasiones), les hace sentir más importantes y piensan que en general los nietos siempre van a sentir que como en casa en ningún sitio, lo que conlleva en algunos casos a no dejar el hogar definitivamente.

- **Reacciones de los hermanos**

Los lazos de sangre convierten a los hermanos en potenciales fuentes de ayuda para las personas mayores, es decir, para los padres. Las mujeres suelen tener más contacto con los padres. En algunos casos, los hermanos pueden asumir el papel de confidentes y establecer una relación próxima, con lo que se convierten en apoyo emocional mutuo, por lo que el abandono del hogar de alguno de los hermanos puede dar lugar a un estado de tristeza, melancolía y soledad del

hermano que se queda en casa. Las relaciones entre hermanos pueden cambiar a lo largo de la vida. Con la edad, aumenta la compatibilidad y los sentimientos de proximidad y disminuye la posibilidad de rivalidad y conflicto. Sin embargo, también puede que disminuyan los intereses comunes en algunos casos. Los acontecimientos críticos en la vida de los hermanos, tales como el matrimonio, la enfermedad o la muerte de los padres, llevan a replantearse las relaciones que se mantienen entre hermanos, estrechándose en algunos casos o distanciándose en otros.

1.1.2.7 Calidad de vida

Se refiere a las condiciones en que vive una persona, que hacen que su existencia sea placentera o no. Calidad de vida es un concepto utilizado para evaluar el bienestar social general de individuos y sociedades por sí. El término se utiliza en una generalidad de contextos, tales como sociología, ciencia política, estudios médicos, estudios del desarrollo, etcétera. No debe ser confundido con el concepto de estándar o nivel de vida, que se basa primariamente en ingresos. Indicadores de calidad de vida incluyen no solo elementos de riqueza y empleo sino también de ambiente físico y arquitectónico, salud física y mental, educación, recreación y pertenencia o cohesión social.

1.1.3 Delimitación

Esta investigación se realizó en el Congreso de la República de Guatemala ubicado en las ciudad de Guatemala en el año 2015 con una muestra de 30 trabajadores reunidos por medio del Departamento de Servicios Sociales, identificando las unidades de análisis y los efectos psicológicos producidos por el Síndrome del Nido Vacío como soledad, tristeza, apego. Dentro de los efectos psicológicos, nos colocamos en la Etapa de Erickson generatividad contra estancamiento, que se ubica entre los 30 y los 65 años y en la cual la paternidad es muy importante. También se trabajó prevención y afrontamiento de los efectos que produce el síndrome del nido vacío por medio de charlas y talleres.

La prevención se comprende como el entendimiento y manejo adecuado de las emociones negativas asociadas a este problema que no tienen por qué aparecer en todas las ocasiones ni causar una interferencia significativa en la vida del afectado pero que pueden ser identificadas y prevenidas.

Y el afrontamiento se comprende en función a la aceptación del problema. Confrontar la situación generando respuestas positivas o negativas es de ventaja frente a la problemática, distanciarse generando respuestas que le permitan olvidar el problema. Auto controlarse guardando los problemas para sí mismos. Buscar apoyo social, en un amigo, un familiar, etc., todo esto con el objetivo de nivelar el estrés, la ansiedad que genera la problemática.

CAPÍTULO II

II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas

2.1.1 Técnicas de muestreo

En esta investigación se tomó como población a los adultos hombres y mujeres en un rango de edad entre los 40 y 55 años de distintos estratos económicos que laboran actualmente en el Congreso de la República en la zona 1 de la ciudad capital de Guatemala, tomando como muestra a 30 adultos, utilizando el muestreo intencionado, “en el cual se eligen los individuos que presenten en el núcleo familiar el Síndrome de Nido Vacío por la pérdida de hijos, ya sea por voluntad de independizarse, casamiento de uno o varios hijos, peleas que hayan causado separación familiar o por muerte.”¹¹

Criterios de inclusión: Hombres y mujeres en el rango de edad de 40 a 55 años que laboran en el Congreso de la República de Guatemala que presentaron la separación o pérdida de algún miembro de la familia.

¹¹ Hernández Sampieri, Roberto **Metodología de la investigación**, Editorial McGraw-Hill 2003, 3ra. edición, 700 pág. Pág. 329.

2.1.2 Técnicas de recolección de datos

Observación no participante: En este tipo de observación el investigador no participa de manera activa dentro del grupo que observa. Se limita a mirar y a tomar notas sin relacionarse con los miembros de la muestra escogida. Dicha técnica se llevó a cabo en el Edificio central del Congreso de la República en el salón Larrazábal, a las 15:30 hrs., el día miércoles 01 de julio de 2015. Se observó a la población reunida en el salón debido a que ese día recibían una capacitación de forma grupal que tenía programada el Depto. De Servicios Sociales para todo el personal trabajador de dicha institución.

Grupos de discusión: Se integró un grupo con la ayuda de la observación participante y el personal que el Depto. De Servicios Sociales del Congreso de la República refirió, para la realización de grupos de discusión sobre el tema del Síndrome de Nido Vacío y de ésta forma recabar información sobre los síntomas y afecciones que la muestra presenta debido al Síndrome del nido Vacío.

Dichos grupos de discusión se organizaron y se trabajó en el Salón del Edificio la Casona del Congreso de la República, de 15:00 a 16:00 hrs., el día viernes 03 de julio de 2015. Se organizó la muestra en 2 grupos de discusión en donde la población pudo informarnos sobre sus síntomas a raíz del Síndrome de nido vacío.

Charla informativa: Se impartió una charla a la muestra participante para darles a conocer sobre ¿Qué es el Síndrome del Nido Vacío? y de esta manera orientarlos

sobre el tema y la importancia del mismo. Esta charla se realizó en el salón Larrazábal del Congreso de la República, de 14:30 a 15:00 Hrs., el día jueves 16 de julio de 2015. Se reunió de forma grupal a la población escogida para impartirles la charla informativa sobre el tema del Síndrome de Nido Vacío y posteriormente un taller en donde la población fue capacitada sobre las técnicas de prevención para evitar el Síndrome en la persona y la familia.

Cuestionario: Esta técnica fue aplicada a la muestra completa y se utilizó para identificar los efectos psicológicos que produce el síndrome del nido vacío, este cuestionario que consiste en 14 preguntas, las cuales fueron de respuesta de opción múltiple, (respuesta cerrada) con oportunidad de profundizar en la respuesta de algunas preguntas, proporcionó información más específica relacionada a ciertos indicadores importantes. El cuestionario se aplicó en el Depto. De Servicios Sociales del Congreso de la República, de 14:00 a 16:30 Hrs., el día miércoles 08 y jueves 09 de julio de 2015. Se aplicó el cuestionario de forma individual a la población escogida y al personal que dicho Departamento refirió para la muestra. Este instrumento fue utilizado para evaluar el siguiente objetivo: “Describir los efectos psicológicos desarrollados por el Síndrome del Nido Vacío.” En el cual se utilizaron los siguientes indicadores: etapa de Erickson de “generatividad contra estancamiento”, soledad, apego, depresión.

Taller sobre la prevención del Síndrome del Nido Vacío: Este taller fue impartido a la muestra completa y les aclaró a los participantes los síntomas más relevantes

que pueden afectar a la persona cuando el Síndrome del Nido Vacío se empieza a presentar.

El taller de prevención se realizó en el salón Larrazábal del Congreso de la República, de 15:00 a 16:00 hrs., el día jueves 16 de julio de 2015. Se reunió a la población escogida para impartirles un taller de forma grupal en donde la población pudo conocer sobre las técnicas de prevención para evitar el Síndrome del Nido Vacío en la persona y la familia.

Taller de conductas de afrontamiento: Este taller fue impartido a la muestra completa y le proporcionó a los participantes las técnicas de afrontamiento positivas y negativas necesarias para superar el síndrome del nido vacío o para evitar que este afecte negativamente a las personas participantes en esta investigación. El taller de conductas de afrontamiento se realizó en el salón Larrazábal del Congreso de la República, de 15:00 a 16:00 hrs., el día viernes 17 de julio de 2015. Se reunió a la población escogida de forma grupal para impartirles un taller en donde la población obtuvo las técnicas adecuadas para afrontar el Síndrome del Nido Vacío. El contenido del taller fue el siguiente: De acuerdo con los diferentes planteamientos, frente a determinada situación las personas pueden; **Confrontar la situación**, generando respuestas positivas o negativas frente a la problemática (genera cambio en las ideas de la persona responsable). **Distanciarse**, generando respuestas que le permitan olvidar el problema. **Auto controlarse**, guardando los problemas para sí mismas. **Buscar**

apoyo social, en un amigo, un familiar, etc., con el objetivo de nivelar el estrés, la ansiedad y la problemática. **Escapar y evitar la situación**, realizando actividades que le permitan aislarse (consumir alcohol o drogas). **Planificar la solución del problema**, creando planes de acción para que las cosas funcionen mejor. **Reevaluar positivamente la situación**, buscando las enseñanzas de la problemática. Con el taller se cumplieron los objetivos: “Brindar la orientación a la población para prevenir la aparición del síndrome del nido vacío”. Y “Proporcionar a los participantes en la investigación herramientas que les permitan afrontar el síndrome del nido vacío”. Se utilizaron los siguientes indicadores: soledad, estrategias de afrontamiento, resolución de problemas, estrés y ansiedad en adultos.

2.1.3 Técnicas de análisis estadístico

Este estudio es de carácter cualitativo, por lo que el análisis se hace de forma descriptiva por una correlación de las unidades de análisis por lo que el análisis estadístico no procede.

2.2 Instrumentos

El consentimiento informado: Es el procedimiento por el cual se garantiza que un sujeto ha expresado voluntariamente su intención de participar en la investigación, después de haber comprendido la información que se le ha dado acerca de los objetivos del estudio, sus derechos y sus responsabilidades, en este caso se facilitó una hoja de consentimiento a cada participante en la investigación, en el

cual otorgo su nombre y firma de aprobación para participar en esta investigación.
(Ver Anexo 1)

Planificación de grupos de discusión: Consiste en la integración de dos grupos de discusión en donde expusieron los síntomas, afecciones que presentan y el estilo de vida que la población lleva en relación al Síndrome del Nido Vacío.

Cuestionario: Este consiste en 14 preguntas, las cuales fueron de respuesta de opción múltiple, (respuesta cerrada) con oportunidad de profundizar en la respuesta de algunas preguntas, lo que proporcionó información más específica para obtener resultados objetivos sobre algunos indicadores. (Ver Anexo 2)

Planificación del taller de prevención del Síndrome del Nido Vacío y conductas de afrontamiento del mismo: Este taller se impartió a la muestra completa y les proporcionó a los participantes las técnicas de prevención y afrontamiento necesarios para superar el síndrome del nido vacío o para evitar que este afecte negativamente a las personas participantes en esta investigación. (Ver Anexo 3)

Informe de resultados: Este instrumento fue entregado a cada uno de los participantes en la investigación, está compuesto por los resultados obtenidos en la evaluación y por un resumen del contenido del taller, lo que incluye las conductas de afrontamiento y los aportes que los participantes hicieron durante el taller. (Ver Anexo 4)

Operacionalización

Objetivo	Unidad de análisis		Técnica
Identificar los efectos psicológicos producidos por el síndrome del nido vacío en hombres y mujeres comprendidos entre los 40 y 55 años que laboran en el Congreso de la República en la zona 1 de la ciudad capital.	Efectos psicológicos producidos por el nido vacío	Soledad, apego, tristeza	<ul style="list-style-type: none"> • Observación no participativa y cuestionario • Grupos de discusión
Describir los efectos psicológicos desarrollados por el Síndrome del nido vacío.	Efectos psicológicos	Etapa de Erickson “generatividad contra estancamiento”, soledad, apego, tristeza, ansiedad, falta de sueño.	<ul style="list-style-type: none"> • Charla Informativa • Cuestionario
Brindar la orientación a la población para prevenir la aparición del síndrome del nido vacío.	Prevención y afrontamiento de los efectos que produce el síndrome del nido vacío.	Soledad, estrategias de afrontamiento, resolución de problemas, estrés y ansiedad en adultos.	<ul style="list-style-type: none"> • Taller de prevención del síndrome
Proporcionar a los participantes en la investigación herramientas que les permitan afrontar el síndrome del nido vacío.			<ul style="list-style-type: none"> • Taller de conductas de afrontamiento

CAPÍTULO III

III. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar

El 11 de marzo de 1945, la Constitución Política de la República de Guatemala (de ese mismo año), estipulaba que el poder legislativo debía de residir nuevamente en un órgano de tipo unicameral, el cual era conocido como Congreso de la República de Guatemala, siendo así como se le conoce actualmente al Organismo Legislativo y cambiándose así, la denominación de Asamblea Nacional Legislativa por dicho nombre actual. Se encuentra ubicado en la zona 1 de la ciudad capital teniendo un gran número de empleados, de los cuales el departamento de servicios sociales que se encarga de: coordinar las diferentes actividades culturales y recreativas, incentivando a la participación de las mismas. Implementar normas de seguridad e higiene laboral. Coordinar con la clínica médica del congreso de la república, todas las actividades relacionadas con la salud en beneficio de los trabajadores. Coordinar el departamento de capacitación, la implementación y desarrollo de programas de educación en salud laboral encaminadas a la prevención.

3.1.2 Características de la población

En esta investigación se tomó como población a 14 hombres y 16 mujeres en un rango de edad entre los 40 y 55 años de distintos estratos económicos que laboran actualmente en el Congreso de la República en la zona 1 de la ciudad capital de Guatemala, tomando como muestra a 30 adultos, utilizando el muestreo intencionado, “en el cual se eligen los individuos que presenten en el núcleo familiar el Síndrome del Nido Vacío por la pérdida de hijos, ya sea por voluntad de independizarse, casamiento de uno o varios hijos, peleas que hayan causado separación familiar o por muerte.”¹²

Entre los objetivos planteados en la investigación se encuentran identificar los efectos psicológicos producidos por el síndrome del nido vacío en hombres y mujeres, comprendemos como efectos psicológicos aquellos derivados emocionales que vienen a partir de la salida del hijo o de algún miembro de la familia y para ello se presenta el diagrama No. 01 en donde vemos:

¹² Hernández Sampieri, Roberto **Metodología de la investigación**, Editorial McGraw-Hill 2003, 3ra. edición, 700 pág. Pág. 329.

DIAGRAMA #1



Fuente: Datos recopilados del trabajo de campo y de la entrevista realizada.

Dentro de los problemas psicológicos que se identificaron en hombres y mujeres en la muestra obtenida, podemos encontrar lo siguiente:

TABLA # 1

Problemas psicológicos identificados en la muestra.

Ítem	Respuestas			
¿Se siente solo, triste, angustiado, nervioso o alterado de alguna forma emocional especial?	Siempre	Algunas veces	Casi nunca	
	0	18	12	
Especifique	Soledad	preocupado	Triste	Todos los mencionados
	12	8	7	3
¿Tiene dificultades para dormir?	Frecuentemente	Algunas veces	Casi nunca	
	5	11	14	
¿Ha caído en algún hábito negativo o vicio en los últimos 6 meses por alguna causa y problema?	Si		No	
	6		24	
Especifique	Fumar	Beber alcohol	Otros	
	3	2	1	

Fuente: Datos recopilados del cuestionario realizado.

Erickson apoya su teoría del ciclo vital que abarca desde el nacimiento hasta la muerte, teniendo en cuenta los aspectos sociales y su relación con el entorno del individuo. Erickson distingue entre ocho etapas, cada una de las cuales plantea una serie de retos y crisis que deben superarse satisfactoriamente para no tener problemas posteriores. Para este análisis nos enfocamos en la etapa de Generatividad contra Estancamiento, la cual abarca de los 30 a los 65 años en esta etapa es muy importante la paternidad, el adulto se preocupa por cuidar de alguien, a los hijos por ejemplo, aunque en general esta etapa trasciende la paternidad y puede enfocarse en otras situaciones culturales que aseguran su mantenimiento y crecimiento. Un fracaso en el intento de generarlo, lleva a sentimientos de estancamiento, aburrimiento y empobrecimiento interpersonal. En la primera pregunta mostrada en la tabla se plantea a la muestra si padecen algún tipo de alteración emocional y se les dan las opciones: tristes, angustiados, nerviosos, la mayoría respondió “algunas veces” y el resto de la muestra respondió con la opción “casi nunca”, siendo poca la diferencia entre estas dos opciones, nadie utilizó la opción de respuesta “siempre”, esto indica que más de la mitad de la muestra ha presentado algún efecto psicológico, aunque no de manera constante, al pedirles que especifiquen cuáles fueron los síntomas experimentados, apareció “soledad”, como el efecto psicológico más común en la muestra, luego le sigue “preocupado” que es un efecto psicológico que implica angustia por algo que no ha ocurrido y que puede ocasionar episodios de ansiedad y por último “triste”, un claro síntoma de depresión y si enlazamos esto

con el grupo que presenta dificultades para dormir, que es otro indicador de problemas emocionales o psicológicos, considerando que es más de la mitad de la muestra la que presenta este problema es evidente que la mayoría de los evaluados están presentando algún efecto psicológico que puede afectar o está afectando su salud y el hecho que la soledad sea el efecto que predomina indica que el síndrome del nido vacío puede estar presente en un grupo considerable de la muestra. En menor medida pero igualmente significativo se encuentra la respuesta a la última pregunta de esta tabla, que revela que un grupo pequeño ha desarrollado hábitos negativos por no poder afrontar cambios en sus vidas lo que nos lleva a Erikson, si bien la mayoría no han desarrollado malos hábitos siempre está la posibilidad de no poder afrontar una crisis como la partida de un hijo o tener la sensación de ya no avanzar (estancamiento) y desarrollar una adicción o un efecto psicológico adverso. Se puede considerar que este grupo por los efectos psicológicos antes mencionados muestre un cuadro de depresión debido al síndrome del nido vacío, lo que confirma la importancia de impartir la charla sobre este tema y la importancia de conocer estrategias de afrontamiento para identificar cuando una persona está en riesgo de padecer algún trastorno psicológico y cómo afrontarlo cuando aparezca.

Dentro de los datos generales, laborales y estatus económico que abarcan a hombres y mujeres de la muestra obtenida, podemos encontrar lo siguiente:

TABLA # 2

Datos generales, estado laboral y económico de la muestra

Ítem	Respuestas				
¿Es usted soltero, casado, en unión libre, viudo, divorciado?	Soltero	Casado o en unión libre	Viudo	Divorciado	
	8	13	6	3	
¿Quién vive con usted?	Solo	Conyugue	Conyugue e hijos	Hijos	Otros
	5	6	9	7	3
¿Cuántas personas lo visitan en su casa regularmente?	Nadie		Si recibe visitas		
	10		20		
¿Con cuántas personas (familiares o amigos) se ha relacionado en la última semana?	Nadie		Si se ha relacionado		
	3		27		
¿Realiza actividad de paga o por canje que le deje algún beneficio personal o familiar?	Si		No		
	22		8		
¿Cuál? Especifique	Asalariado	Técnico	Comerciante	No especifico	
	14	4	3	9	
¿Considera que usted y su pareja tienen suficiente dinero para cubrir sus necesidades básicas del vivir diario?	Si		No		
	21		9		

Fuente: Datos recopilados del cuestionario realizado.

En esta tabla se agruparon las preguntas del cuestionario que describen el estado civil, familiar, laboral y económico de la muestra, con estas preguntas fue posible explorar como estos aspectos pueden relacionarse con los efectos psicológicos que produce el nido vacío y los resultados fueron los siguientes, en la primera pregunta la mayoría de la muestra se encuentra casado y el resto se encuentra distribuido en las otras tres opciones en el orden siguiente, soltero,

viudo y divorciado, esto nos indica que una parte importante del grupo está casado, lo que aunado a la siguiente pregunta donde se les cuestiona ¿con quiénes viven?, la mayoría vive aun con su conyugue e hijos pero aun así es evidente que un grupo grande ya solo vive con el conyugue, lo que implica que los hijos ya abandonaron el hogar y existe otro grupo que vive solo, es interesante que casi la mitad de la muestra vive solo o solo con su conyugue, si unimos estos dos resultados, lo que implica es que efectivamente los hijos están abandonando el hogar y esta conducta es la que produce el síndrome del nido vacío. Al analizar el resultado total de las siguientes dos preguntas en las que se les cuestiona sobre ¿cómo se encuentran sus relaciones sociales?, se observa que aunque un grupo importante de la muestra ya no vive con sus hijos, la mayoría de los evaluados si recibe visitas constantemente o mantiene relación con más de una persona, ya sea familiar o amigo como mínimo una vez a la semana, esto muestra que la mayoría de las personas evaluadas no están en una situación de soledad, no existe un empobrecimiento interpersonal en la mayoría; aunque si existe un grupo muy pequeño que refiere que no se relaciona con nadie, lo cual demuestra que este grupo pequeño está enfrentando el síndrome del nido vacío o un estancamiento en la etapa de la vida que está atravesando, pero que durante la capacitación de ¿cómo afrontar el síndrome del nido vacío?, recibieron apoyo para superar ese estado de soledad al que se enfrentan. Los dos últimos ítems de esta tabla que corresponden a la actividad laboral actual, la mayoría respondió positivamente, casi todos realizan una actividad laboral, ya sea como asalariados

en empresas públicas o privadas, técnicos como carpintería, mecánica o tienen un negocio propio, un grupo muy pequeño de la muestra no especificó y otro más pequeño dijo que actualmente no trabajaban, esto desde el punto de vista psicológico es positivo puesto que el trabajo tiene muchos beneficios aparte del hecho de obtener ingresos económicos, es un factor que ayuda a mantener relaciones sociales constantes y que da satisfacciones personales cuando se obtiene algún logro importante dentro de la esfera laboral y aún están siendo productivos y creativos especialmente en aquellas áreas que muestran una preocupación por el bienestar de las generaciones siguientes, no han llegado a estancarse como Erikson menciona en esta etapa. Continuando con el análisis de estos ítems el último se refiere a los ingresos económicos de los encuestados, dos terceras partes de los encuestados respondieron que sus ingresos son suficientes para cubrir sus necesidades básicas mientras que una parte menor respondió que no, siendo importante mencionar que del grupo que comento que sus ingresos no eran suficientes la mayoría eran mujeres, esto indica que a las mujeres participantes de la muestra les es más complicado conseguir un empleo o emprender en un negocio propio por lo que pueden estar atravesando una etapa de estancamiento en sus vidas, han entrado en una etapa de su vida en la que ya no tienen motivación por generar, esto puede deberse a varios factores desde los sociales como la falta de oportunidades de empleo para mujeres de más de 40 años o a un cuadro de depresión o desmotivación provocado por la pérdida de sus

hijos, lo que implicaría el apareamiento del síndrome del nido vacío en estas personas.

Dentro del ámbito de relación social y recreación que se identificaron en hombres y mujeres de la muestra obtenida, podemos encontrar lo siguiente:

TABLA # 3

Relaciones sociales y actividades recreativas de la muestra.

Ítem	Respuestas				
	Si	No			
¿Ha tenido usted que buscar alguna distracción o pasatiempo para no caer en hábitos negativos, rutinas o discusiones familiares?					
	20	10			
¿Realiza algún tipo de actividad recreativa, socio-cultural, etc.?	Si	No			
	18	12			
¿Pertenece a algún club, organización, asociación, iglesia, etc.?	Si	No			
	18	12			
¿Qué tipo de actividades realiza en estos grupos?	Religiosas	Culturales	Deportivas	Filantrópicas	Otras
	15	5	3	5	2
¿Ha tenido que dejar alguna actividad recreativa o socio cultural importante para usted, debido a alguna afección, discapacidad o barrera que no le permiten continuar?	Si	No			
	8	22			
¿Ha sufrido desintegración familiar por algún problema, casamiento, pérdida de algún hijo o miembro de la familia en los últimos 6 meses?	Si	No			
	11	19			
Problemas referidos por la muestra.	Divorcio	Perdida	Casamiento de un hijo	No especifico	
	12	6	10	2	

Fuente: Datos recopilados del cuestionario realizado.

En esta tabla se congregaron las preguntas que describen las relaciones sociales y las actividades recreativas de la muestra y en las últimas tres preguntas se les cuestiona como los problemas familiares interfieren con ellas. En el primer ítem de esta tabla se pregunta a los encuestados sobre sus pasatiempos y distracciones como recursos para no caer en hábitos negativos, nuevamente dos terceras partes respondieron que si han utilizado este recurso para evitar los malos hábitos, lo que vinculado al siguiente ítem que se refiere a si realizan algún tipo de actividad recreativa en la que la mayoría respondió que si han buscado actividades recreativas, lo que nos indica que existe conciencia en la mayoría de la muestra que es bueno divertirse y mantenerse activo socialmente para mantener una buena salud mental y evitar el estancamiento. En la siguiente pregunta que es sobre la participación de los encuestados en grupos como clubes, iglesias o asociaciones donde se pueden relacionar, la mayoría indicó que si pertenecen a algún grupo, la mayoría pertenece a grupos religiosos, un rasgo social acorde con la edad y la personalidad del guatemalteco, y un grupo menor pertenece a clubes deportivos y culturales, esto demuestra que la religiosidad es importante en la vida de las personas encuestadas y que allí es donde les gusta convivir con otras personas encontrando algún tipo de consuelo adicional en la religión y contribuir en su potencial particular a través de participar en actividades religiosas. En el ítem donde se les cuestiona si por alguna afección física o discapacidad no han podido continuar en sus actividades recreativas o sociales, la mayoría respondió que no, que no han experimentado ese problema, esto

evidencia que en los evaluados existe buena salud física. En el último ítem de esta tabla el que refiere a si habían sufrido conflictos familiares graves como separación, pérdida física de algún pariente cercano o abandono del hogar de un hijo, el resultado fue que dos terceras partes de la muestra respondieron que no habían sufrido ninguna de estas situaciones, mientras que la otra tercera parte refirió que si habían sufrido este tipo de situaciones, aclarando que la mayoría de veces fue por divorcio y casamiento de un hijo, mientras que un grupo menor dijo que había sufrido una pérdida física de un pariente cercano, estos resultados indican que la muestra en su mayoría tiene estabilidad familiar y emocional en este momento. El grupo pequeño que si ha tenido problemas familiares fue beneficiado por el taller de estrategias de afrontamiento que se les impartió, al proporcionarles técnicas para afrontar y superar estas situaciones difíciles por las que han atravesado.

En los objetivos planteados en esta investigación se encuentran, brindar la orientación a la población para prevenir la aparición del síndrome del nido vacío y proporcionar a los participantes en la investigación herramientas que les permitan afrontar el síndrome del nido vacío. Para esta área se utilizaron los indicadores, estrategias de afrontamiento y resolución de problemas, para poder transmitir esta información a las personas que participaron en la investigación se realizaron tres actividades, grupos de discusión, charla informativa y taller de técnicas de afrontamiento.

Grupos de discusión

Estos grupos se integraron con la ayuda de la observación participante y el personal que el Depto. De Servicios Sociales del Congreso de la República refirió, estos grupos de discusión sobre el tema del Síndrome del Nido Vacío sirvieron para recabar información sobre los síntomas y afecciones que la muestra presenta debido al Síndrome del nido vacío y los resultados fueron los siguientes:

Al reunir a los trabajadores en estos grupos de discusión fue evidente la falta de información que poseía la muestra sobre el Síndrome del Nido Vacío, esta situación hizo que los grupos de discusión fueran dinámicos y con una buena participación de la muestra que exponía sus dudas y conceptos, acertados o erróneos sobre el tema, una de las dudas más comunes fue, si el síndrome del nido vacío era una “enfermedad inevitable” que aparecía cuando los hijos se iban de la casa, a lo cual se daba orientación de ¿cuáles eran los síntomas? y ¿en qué circunstancias aparecía?, otro elemento interesante fue que durante las charlas los participantes de género masculino no expresaban su dudas u opiniones hasta que un señor, de 45 años dijo “ese síndrome solo debe de afectar a las mujeres, porque ellas son las que se están con los hijos, uno por el trabajo ni tiempo tiene de estar pensando en eso”, esta afirmación además de desencadenar una serie de opiniones de otros hombres de la muestra, también implica, una serie de ideas equivocadas como el rol de género que deja toda la responsabilidad emocional del cuidado de los hijos en las madres de familia y afianza el hecho de que el padre de familia sólo debe de ser el proveedor, también muestra una forma de pensar

machista al determinar arbitrariamente que esas enfermedades sólo afectan a las mujeres, haciéndolas ver como más vulnerables o débiles ante ciertas situaciones de la vida lo que no es cierto, todas las personas, hombres o mujeres pueden desarrollar una variedad de efectos psicológicos negativos durante su vida sin que necesariamente el apareamiento de estos esté determinado por ser hombre o mujer. La participación en general fue buena y estos grupos de discusión fueron importantes para perfeccionar la planificación de la charla informativa que fue posteriormente realizada.

Charla informativa

Se impartió una charla a la muestra participante para darles a conocer sobre ¿Qué es el Síndrome del Nido Vacío? y de esta manera orientarlos sobre el tema y la importancia del mismo. En esta charla estuvo presente el total de la muestra y se desarrolló detalladamente el tema, gracias a los grupos de discusión los participantes esta vez traían dudas más específicas y concretas sobre ¿cómo podría afectarles el síndrome del nido vacío? y sus efectos psicológicos por ejemplo, una participante dio una serie de síntomas que ella venía padeciendo de los cuales pocos estaban relacionados al síndrome del nido vacío a pesar que ella efectivamente ya no vivía con sus hijos, esta situación abrió el tema para poder explicar a las personas que es mejor buscar ayuda de un profesional y no intentar negar los sentimientos que uno experimenta, más si causan sufrimiento, también fue observable que ella estaba en un momento de estancamiento en su vida, por

lo que se le otorgó orientación personal al finalizar la charla y se le recomendó ir con un psicólogo. La charla tuvo un excelente nivel de participación y aceptación por parte de la muestra, esto los motivo a participar en la última actividad que fue el taller de estrategias de afrontamiento.

Talleres de prevención del Síndrome del Nido Vacío y de estrategias de afrontamiento.

Estos talleres fueron impartidos a la muestra completa y les proporcionó a los participantes las técnicas de prevención y afrontamiento necesarios para superar el síndrome del nido vacío o para evitar que este afecte negativamente a las personas participantes en esta investigación. El contenido de estos talleres estaba enfocado en uno de los objetivos que era dar herramientas a los participantes para prevenir y enfrentar el síndrome del nido vacío, se utilizaron los indicadores, afrontamiento, control de la ansiedad y el estrés y resolución de problemas. En estos talleres los participantes pudieron expresar situaciones positivas y negativas que padecen en sus vidas, una participante relato “cuando mis hijas se casaron se fueron de la casa y esto al principio causó un poco de tristeza y me sentía sola, pero con la ayuda de Dios, me di cuenta de que era una oportunidad de hacer cosas que no había podido hacer, retome mis estudios universitarios y ahora tengo nuevos amigos y estoy superándome”, este testimonio muestra como en un cambio siempre puede causar estrés pero que hay personas que se adaptan y comienzan nuevos proyectos, dejan ir a sus hijos y retoman

proyectos como en este caso los estudios que hacen a la persona seguir generando y no caiga en un estancamiento, lo que evita los efectos del síndrome del nido vacío. Otro testimonio interesante fue de un señor que narró lo siguiente “cuando mis hijos se fueron de la casa fue muy duro para mí que ellos se fueran, ya casi no tenía amigos y la soledad me fue afectando, esto hizo que volviera a tomar, lo que me causo muchos problemas porque ya llevaba 15 años sin beber”, esto es un claro ejemplo de que una separación puede causar estragos en la salud mental de las personas que no están preparadas para afrontar una situación que les genere estrés, además se puede observar como existe la posibilidad de que efectos psicológicos como la soledad y la tristeza pueden desencadenar una situación más grave, como en este caso una recaída en una enfermedad como lo es el alcoholismo. Estas situaciones demuestran lo importante que es prevenir e informar a las personas sobre temas como el síndrome del nido vacío, para evitar que se den casos como el antes mencionado. El taller fue bien calificado por la muestra que en su totalidad se mostró satisfecha por la actividad.

3.2 Análisis cualitativo

El objetivo principal de esta investigación era identificar los efectos psicológicos que produce el síndrome del nido vacío, al analizar los resultados obtenidos de los cuestionarios que se le aplicaron a la muestra, fue posible observar tres efectos que la mayoría de la muestra refirió padecer, soledad, tristeza y preocupación, además de estos tres también se pudo observar que parte

de la muestra presenta dificultad para dormir, estos datos aportan evidencias que la mayoría de los participantes están presentando algún efecto psicológico que puede afectar o está afectando su salud y el hecho que la soledad, la tristeza y la preocupación sean los efectos que predominan en la muestra, esto demuestra que el síndrome del nido vacío puede estar presente en un grupo significativo de las personas que fueron evaluadas. Los resultados también revelan que un grupo pequeño ha desarrollado hábitos negativos por no poder afrontar cambios en sus vidas, lo que nos lleva a Erikson, si bien la mayoría no han desarrollado malos hábitos siempre está la posibilidad de no poder afrontar una crisis como la partida de un hijo o tener la sensación de ya no avanzar (estancamiento) y desarrollar una adicción o un efecto psicológico adverso. Por lo que se puede llegar a la conclusión de que los efectos psicológicos desarrollados por el Síndrome del Nido Vacío pueden ser síntomas de depresión, y que aparecieron en menos de la mitad de la muestra, lo que es positivo porque indica que la mayoría no presenta estos síntomas.

El resto de los resultados del cuestionario al ser analizados exponen que la mayoría de los participantes se encuentra estable en sus relaciones sociales, no padece una soledad excesiva y se mantienen activos económicamente, la mayoría no están estancados. En los resultados que refieren a las actividades recreativas, la mayoría tienen una actividad que los distrae desde convivencia con los amigos, así como actividades en grupos religiosos, algo que es positivo dado que no muestra conflictos en estas. A la minoría que si presento algún conflicto grave o

efectos psicológicos que lo estuvieran afectando de manera negativa, se le oriento de manera personal durante las actividades planificadas como la charla para informar sobre ¿qué es el síndrome del nido vacío? y los talleres de información, prevención y afrontamiento de los síntomas que produce el síndrome del nido vacío. Estas actividades en las que se pudo interactuar con la muestra, aportaron otros datos importantes que llevan a la conclusión de lo importante que es informar a las personas sobre estos temas, considerando que en la primera actividad casi ninguna persona sabía que era el síndrome del nido vacío y que después de estas actividades además de saber identificarlo también pueden prevenirlo y afrontarlo en el caso de que ya lo estén viviendo.

CAPÍTULO IV

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Al analizar los resultados obtenidos de la aplicación de las técnicas y los instrumentos se llega a las siguientes conclusiones:

- Se identificaron 3 efectos psicológicos producidos por el síndrome del nido vacío en la muestra, estos fueron: 1. Soledad, debido a que la muestra no logra acostumbrarse a la ausencia del familiar que se ha separado o perdido. 2. Tristeza, debido a que en algunos casos no hay aceptación de la separación o pérdida del familiar y 3. Preocupación por no saber ¿cómo poder continuar adecuadamente con su vida?.
- Los efectos psicológicos desarrollados por el Síndrome del Nido Vacío pueden llegar a generar un sentimiento de estancamiento en las personas que los padecen y esto puede afectar considerablemente de forma negativa la salud mental, calidad de vida y salud física de las personas debido a que no hay un adecuado manejo de las emociones.
- La orientación otorgada a la población para prevenir la aparición del Síndrome del Nido Vacío resultó ser una valiosa contribución a los participantes en la investigación, considerando que la mayoría de personas aún no presentaba ningún efecto psicológico negativo producido por el Síndrome del Nido Vacío, por lo que se cumplió el objetivo de prevenir su aparición.

- Las personas que participaron en la investigación ahora poseen conocimientos que les permiten afrontar el Síndrome del Nido Vacío y alguna otra dificultad que se les presente, esto debido a que se les brindaron las herramientas necesarias y adecuadas, las cuales se pusieron en práctica en lo aprendido en el taller de estrategias de afrontamiento.

4.2 Recomendaciones

- Darle seguimiento a las capacitaciones sobre estrategias de afrontamiento para que la muestra pueda desarrollar mejores métodos para enfrentarse a los problemas propios de la edad en la que se encuentran.
- Iniciar un programa de actividades recreativas para que las personas que participaron en la investigación puedan mejorar sus relaciones sociales y de esta forma mantener un mejor nivel de salud mental.
- Promover que se investigue más profundamente los efectos del síndrome del nido vacío en otras instituciones públicas para conocer aún mejor como se manifiesta y así poder prevenir su aparición.
- Promover la participación de las personas de mediana edad en actividades deportivas y culturales para prevenir la aparición de sentimientos como soledad, tristeza y preocupación.

Bibliografía

- Aguirre de Tabarino, Delia. **“Familia, Autoestima y Vejez”**. 2da edición Editorial Delia Aguirre de Tabarino, Guatemala, 2000. 204 p.p.
- Engler, Bárbara. **Introducción a las teorías de la personalidad**, cuarta edición, MacGrawll Hill, México, 1996, 557 pags.
- Feldman, Robert S., Psicología, 2da. Edición, Editorial McGraw-Hill, México, 1997, 578 pags.
- Hans Thomae, Ursula Lehr. **“Libro, Psicología de la senectud. Cambios de la Interacción intrafamiliar”**. Editorial Herder, 2003, España. 334 págs.
- Hernández Sampieri, Roberto. **Metodología de la investigación**, 3ra. edición Editorial McGraw-Hill, México 2003, 700 págs.
- Maier, Henry W. **“Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Erickson, Piaget y Sears”**. 1ª. Edición, Editorial Amorrortu, México, 1969. 360 pags.
- Márquez de Lara, Ángel. **La familia ante momentos difíciles**, 1ra. Edición, Editorial Dirección general de la familia, comunidad de Madrid, España, 2004, pág. 163.
- SELECCIONES DEL READER'S DIGEST. **“Libro, Vida y psicología”**. 1987. 576 págs.
- Sotillo, M. **Cuando los hijos emprenden el vuelo**. [en línea] Colombia 2008 [Consultado el 10 diciembre 2014] de www.Capitalemocional.com
- Vásquez, Antonio. **“Matrimonio para un Tiempo Nuevo”**. 15ª. Edición. Editorial Palabra, España 2000, Pág. 43-45

ÉGRAFÍAS

- Autor anónimo. “Terapia de pareja”. Enero 2014.
Psicólogos.mx
- Autor anónimo. “Calidad de Vida” 23 marzo 2014.
www.digi.usac.edu.gt
- Martínez, María. “Como superar el Síndrome de Nido Vacío” 16 diciembre 2013. www.psicoweb.es
- Autor anónimo. “Síndrome del Nido Vacío”. 19 agosto 2013.
www.wikipedia.com /Síndrome_del_nido_vacío

ANEXOS

Anexo 1



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Centro Universitario Metropolitano
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de Investigaciones en Psicología “Mayra Gutiérrez”

Consentimiento informado para la participación en la investigación:

“Efectos psicológicos del Síndrome del Nido Vacío que afecta al personal que labora en el Congreso de la República de Guatemala en la zona 1 de la ciudad capital”

Por: Brayan André Rivera Civil – María Alejandra Hernández López

Este documento intenta explicarle todas las cuestiones relativas a la utilización que se realizaría de sus datos por participar en esta investigación. Léalo atentamente y consulte con los investigadores todas las dudas que se le planteen.

1. Información acerca de la investigación.

En la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se llevará a cabo la investigación de título **“Efectos psicológicos del Síndrome del Nido Vacío que afectan al personal que labora en el Congreso de la República de Guatemala”**, la cual tiene como objetivo general Identificar los efectos psicológicos producidos por el síndrome del nido vacío en hombres y mujeres comprendidos entre los 40 y 55 años (o más) de la ciudad de Guatemala. Esta investigación estará aportando datos importantes a la Escuela de Ciencias Psicológicas y los resultados serán de utilidad a futuros estudiantes y profesionales.

2. Uso y confidencialidad de los datos

Los datos que se obtengan de su participación serán utilizados únicamente con fines de formación y solamente por el equipo de investigadores, guardándose siempre sus datos personales en un lugar seguro, de tal manera que ninguna persona ajena pueda acceder a esta información. En ningún caso se harán públicos sus datos personales, siempre garantizando la plena confidencialidad

de los datos y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso, manejo de la información y materiales obtenidos.

3. Revocación del consentimiento

Si, en el caso de decidir participar y consentir la colaboración inicialmente, en algún momento de la investigación usted desea dejar de participar, le rogamos lo comuniquemos y a partir de ese momento se dejarán de utilizar sus datos.

4. Declaración de consentimiento

Yo, Sr./Sra. _____
he leído el documento de consentimiento informado que me ha sido entregado, he comprendido las explicaciones en él facilitadas acerca de la investigación con título **“Efectos psicológicos del Síndrome del Nido Vacío que afectan al personal que labora en el Congreso de la República de Guatemala en la zona 1 de la ciudad capital”**, he podido resolver todas las dudas y preguntas que he planteado al respecto. También comprendo que, en cualquier momento y sin necesidad de dar ninguna explicación, puedo revocar el consentimiento que ahora presento. También he sido informado/a de que mis datos personales serán protegidos y serán utilizados únicamente con fines de formación y desarrollo profesional.

Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, **CONSIENTO** participar en la investigación y que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos especificados en el documento.

Fecha: _____

Firma:

Sr. /Sra. _____

Anexo 2



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Centro Universitario Metropolitano
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de Investigaciones en Psicología "Mayra Gutiérrez"

Cuestionario

INSTRUCCIONES: Subraye con una línea la respuesta que considere correcta y de ser necesario desarrolle su respuesta en el área de especificaciones.

Sexo: M _____ F _____ **EDAD:** _____

1. ¿Es usted soltero, casado, en unión libre, viudo, divorciado o separado?

1. Soltero
2. Casado/en unión libre
3. Viudo
4. Divorciado/separado

2. ¿Quién vive con usted?

1. Solo
2. Cónyuge
3. Cónyuge e hijos
4. Hijos
5. Nietos
6. Otros familiares
7. Otros no familiares

3. ¿Cuántas personas lo visitan en su casa regularmente?

1. Nadie
2. _____

Especifique _____

4. ¿Con cuántas personas (familiares o amistades) se ha relacionado en la última semana?

1. Nadie 2. _____

5. Realiza actividad laboral de paga o por canje que deje de algún beneficio personal o familiar?

SI NO

¿Cuál? Especifique:

6. ¿Considera que usted (y su pareja) tiene(n) suficiente dinero para cubrir sus necesidades básicas del vivir diario?

Si NO

7. ¿Ha tenido usted que buscar alguna distracción o pasatiempo para no caer en hábitos negativos, rutinas o discusiones familiares?

SI NO

8. ¿Realiza algún tipo de actividad recreativa, socio-cultural, etc.?

SI NO

9. ¿Pertenece a algún club, organización, asociación, iglesia, etc.?

SI NO

¿Qué tipo de actividades realiza en estos grupos?

10. ¿Ha tenido que dejar alguna actividad recreativa o socio-cultural especialmente importante para usted, debido a alguna afección, discapacidad o barrera que no le permiten continuar?

SI NO

11. ¿Ha sufrido desintegración familiar por algún problema, casamiento, pérdida de algún hijo o miembro de la familia en los últimos 6 meses?

NO

SI

Especifique _____

12. ¿Se siente solo, triste, angustiado, nervioso o alterado de alguna forma emocional especial?

1. Siempre

2. Algunas veces

3. Casi nunca

Especifique _____

13. ¿Tiene dificultades para dormir?

1. Frecuentemente

2. Algunas veces

3. Casi nunca

14. ¿Ha caído en algún hábito negativo o vicio en los últimos 6 meses por alguna causa o problema?

1. No

2. Si

Especifique _____

Observaciones:

Anexo 3

Planificación del taller de conductas de afrontamiento

Investigadores: Brayan André Rivera Civil – María Alejandra Hernández López			Fecha: 3ra. semana de julio Duración: 1 hora	
Objetivo	Contenido	Actividades	Recursos	Evaluación
Proporcionar a los participantes técnicas de afrontamiento positivas y negativas necesarias para superar el síndrome del nido vacío o para evitar que este les afecte negativamente.	Definición y utilización de las siguientes técnicas de afrontamiento: <ul style="list-style-type: none"> • Confrontar la situación • Distanciarse • Auto controlarse • Buscar apoyo social • Escapar y evitar la situación • Planificar la solución del problema • Reevaluar positivamente la situación 	<ul style="list-style-type: none"> • Definir los conceptos. (lluvia de ideas) • Identificar por medio de la autoevaluación ¿cuál de todas estas técnicas de afrontamiento es el que más usa? y el que menos usa cada participante. • Dar un ejemplo práctico y creativo con los materiales que se le proporcionen de ¿cómo aplicar estos conceptos a su vida diaria?. • Analizar y luego comentar la lectura: “Los niños”, tomada de El Profeta; Khalil Gibrán. 	<p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investigadores • Muestra definida en la institución. <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Lápices • Pliegos de papel periódico • Marcadores • Fotocopias de hoja de la lectura sugerida. 	Será escrita en una hoja y se les pedirá que evalúen el taller, también podrán responder de forma abierta.

Anexo 4



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Centro Universitario Metropolitano
Escuela de Ciencias Psicológicas



Material de apoyo e informe de resultados

Síndrome del nido vacío

Es el periodo de la vida en que los hijos deciden abandonar el hogar por diversos factores, lo que provoca un desequilibrio emocional para los integrantes de la familia que se quedan en el hogar, en este caso los padres con este síndrome pueden definirse con “una desadaptación, un mal afrontamiento de una situación social-actual, y que puede etiquetarse como un trastorno afectivo enmascarado, de características depresivas donde reinan los sentimientos de tristeza y de pérdida”¹³. Se refiere a las condiciones en que vive una persona, que hacen que su existencia sea placentera o no. El Síndrome del Nido Vacío es una sensación general de soledad que los padres u otros tutores pueden sentir cuando uno o más de sus hijos abandonan el hogar.

Estrategias de prevención y afrontamiento:

De acuerdo con los diferentes planteamientos, frente a determinada situación las personas pueden: **Confrontar la situación** generando respuestas positivas o negativas frente a la problemática (genera cambio en las ideas de la persona responsable). **Distanciarse** generando respuestas que le permitan olvidar el problema. **Auto controlarse** guardando los problemas para sí mismas. **Buscar apoyo social**, en un amigo, un familiar, etc., con el objetivo de nivelar el estrés, la ansiedad y la problemática. **Escapar y evitar la situación** realizando actividades que le permitan aislarse (consumir alcohol o drogas). **Planificar la solución del problema**, creando planes de acción para que las cosas funcionen mejor.

¹³ Sotillo, M. *Cuando los hijos emprenden el vuelo*. [en línea] Colombia 2008 [Consultado el 10 diciembre 2014] de www.Capitaleemocional.com

Reevaluar positivamente la situación, buscando las enseñanzas de la problemática.

Aportes de los participantes del taller

Informe de resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos en el cuestionario:

Sr./Sra. _____

Obtuvo los siguientes resultados:
