



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: SIGNOS Y SINTOMAS DEL  
SINDROME DEL NIDO VACIO EN EL ADULTO MAYOR

ORDOÑEZ IÑIGUEZ ADRIANA CLARIBEL

MACHALA  
2016



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: SIGNOS Y SINTOMAS DEL  
SINDROME DEL NIDO VACIO EN EL ADULTO MAYOR

ORDOÑEZ IÑIGUEZ ADRIANA CLARIBEL

MACHALA  
2016

**Nota de aceptación:**

Quienes suscriben ULLAURI CARRION MARCIA GALINA, ROJAS CARRION KARINA GABRIELA y ZAMBRANO CEDENO ELECTRA AUXILIADORA, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: SIGNOS Y SINTOMAS DEL SINDROME DEL NIDO VACIO EN EL ADULTO MAYOR, hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.



---

ULLAURI CARRIÓN MARCIA GALINA  
0701952897  
ESPECIALISTA 1



---

ROJAS CARRION KARINA GABRIELA  
1103776850  
ESPECIALISTA 2



---

ZAMBRANO CEDENO ELECTRA AUXILIADORA  
0702021551  
ESPECIALISTA 3

## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** TRABAJO MEJORADO.docx (D21309155)  
**Submitted:** 2016-08-04 20:17:00  
**Submitted By:** acordonez\_est@utmachala.edu.ec  
**Significance:** 4 %

### Sources included in the report:

Tutoria.docx (D18397218)  
TatianaA1.docx (D19310998)  
<http://www.redalyc.org/pdf/805/80529304.pdf>  
[http://www.contextos-revista.com.co/Revista%202/A1\\_Estilos\\_vinculares.pdf](http://www.contextos-revista.com.co/Revista%202/A1_Estilos_vinculares.pdf)  
[http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/26298/envejecimiento%20y%20bienestar.pdf?  
sequence=1](http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/26298/envejecimiento%20y%20bienestar.pdf?sequence=1)

### Instances where selected sources appear:

8

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, ORDOÑEZ IÑIGUEZ ADRIANA CLARIBEL, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: SIGNOS Y SINTOMAS DEL SINDROME DEL NIDO VACIO EN EL ADULTO MAYOR, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que él asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 22 de septiembre de 2016



ORDOÑEZ IÑIGUEZ ADRIANA CLARIBEL  
0705427672

## **DEDICATORIA**

Primeramente a Dios por permitirme llegar hasta mi anhelado propósito, a mi familia por su incondicional apoyo ya que de una u otra manera colaboraron en esta gran experiencia universitaria por querer verme surgir, a mis padres por ser guía y ejemplo para mi superación personal y profesional, a mis hijos por su comprensión a todas las ausencias durante mi paso por las aulas universitarias y a mi esposo por ser mi ayuda y sustento para alcanzar este logro.

## RESUMEN

Adriana Claribel Ordoñez Iñiguez

CI:

Correo:

El llamado síndrome del nido vacío se corresponde al conjunto de síntomas, tanto ansiosos como depresivos que hacen su aparición cuando los hijos de una pareja abandonan el hogar, si bien es cierto su identificación como tal no se encuentra incluido en ninguno de los manuales de búsqueda de trastornos o enfermedades mentales, su significación obedece a una construcción socio cultural que define e identifica los síntomas encasillándolos en una terminología acuñada en 1937. Es importante referir que los vínculos afectivos que se establecen entre los progenitores y sus hijos elaboran un imaginario familiar en el cual los padres asumen el papel de cuidadores y referentes de valores que preparan a sus hijos hacia una vida adulta, sin embargo en muchas ocasiones los padres no visibilizan la partida de sus hijos del hogar, confrontándose con sensaciones de vacío, tristeza, quejas somáticas, nostalgia etc., síntomas que suelen agravarse cuando concuerdan con alguna vivencia negativa como la jubilación, menopausia y otras. La preparación que los padres deben tener para confrontar, manejar o evitar los síntomas derivadas de la partida de los hijos se elaboran a partir del vínculo que se establece desde que los hijos nacen sumado a las expectativas de los padres en su futuro, además se debe considerar que el adulto mayor debe ser preparado para enfrentarse a una serie de limitaciones tanto físicas como psicológicas que se presentan en esta etapa de la vida.

**Palabras Claves:** Síndrome del nido vacío, signos, síntomas, Edad adulta, psicología geriátrica, adulto mayor.

## ABSTRACT

Adriana Claribel Ordoñez Iñiguez

CI:

Correo:

The so-called empty nest syndrome corresponds to a set of symptoms, both anxious and depressive make their appearance when the children of a couple leave home, if it is true identification as such is not included in any of the manuals search disorders or mental disease, its significance due to a socio cultural construction that defines and identifies the symptoms in a terminology that is used since the 1937s, in order to give a meaning, it is important to mention that the emotional ties that established between parents and their children develop a familiar imagery in which the father assume the role of caregivers and references of values that prepare their children to an adult life, however many times parents do not make visible the departure of their children from home, confronting with feelings of emptiness and sadness when this happens, however, these emotions are not universal because many parents assume that at some point their children leave the armed home values and parental models with which they face the vicissitudes of life, the preparation that parents should have to confront, manage or prevent the symptoms arising from the departure of the children are made from the link established since the children are born joined to the expectations of parents in their future also must be considered that the elderly should be prepared to face a series of both physical and psychological limitations that arise at this stage of life.

**Keywords:** empty nest syndrome, signs, symptoms, geriatric psychology Adulthood

## INTRODUCCIÓN

Hablar del ciclo vital involucra mencionar una serie de vivencias que identifican distintas etapas de la vida, pasando desde la llamada primera infancia, con el desarrollo paulatino de nuestros sentidos hasta ir de a poco desarrollando la motricidad fina y gruesa, alcanzar el logro de caminar y alimentarnos por sí solos, estos logros a medida que pasa el tiempo se van haciendo más complejos e implica el desarrollo de habilidades que nos van preparando para la vida, a medida que avanzamos en este ciclo se presentan ante nosotros una serie de expectativas y metas que anhelamos cumplir, armados con una escala de valores heredadas de nuestros padres y fortalecidas o deterioradas por un determinado medio, en este sentido Lombardo dice:

Durante el ciclo vital las personas construimos una serie de estrategias que nos permiten adaptarnos, estrategias que se derivan tanto de nuestras experiencias personales y aquellas que se transmiten como parte de la pertenencia a un colectivo social. (Enrique Lombardo, 2013.)

Las distintas etapas del desarrollo nos enfrentan a una serie de conflictos que el ser humano supera de manera satisfactoria o insatisfactoriamente, la capacidad de resiliencia que desarrollemos desde las primeras etapas de vida nos harán reconstruir una y otra vez la forma de resolver conflictos y superar adversidades, el paso de la adolescencia a la vida adulta implica la toma de decisiones tanto en lo personal como en lo profesional a lo cual se sumaran las experiencias de enamoramiento, elección de pareja y proyección familiar, las experiencias de vida que el ser humano supera lo prepararán de a poco para enfrentar la edad madura y la vejez de manera saludable, y es principalmente en la etapa final del ciclo evolutivo en que se evalúa la satisfacción o insatisfacción de lo vivido.

En este punto es de suma importancia conocer que desde la perspectiva psicológica el componente cognitivo de la satisfacción es lo que se conoce comúnmente como bienestar y es consecuencia de la valoración a nivel cognitivo que las personas hacemos en torno a cómo nos fue o nos está yendo en nuestra vida. (Enrique Lombardo, 2013.)

La etapa conocida como vejez implica un momento de reflexión y adaptación a nuevas maneras de concebir la vida, ya que se presentan cambios a nivel físico y emocional, además en muchos casos se presentan situaciones de dependencia de otros, responsabilidad que es asumida por los hijos que aún no han abandonado el hogar o por la pareja.

La vejez “es un proceso progresivo, desfavorable, de cambio ordinariamente ligado al paso del tiempo histórico que se vuelve perceptible después de la madurez y concluye invariablemente en la muerte” (Lansing, 1959, pág. 13). Esta última etapa ocurre luego de atravesar las distintas fases del ciclo de vida, previo a esto la familia conformada por padre y madre debe afrontar el momento de partida de los hijos del hogar, situación que en muchos casos se inicia durante la edad madura entre los 45 y 60 años, episodio de la vida que se conoce como nido vacío, dicha significación parte de un modelo sociológico, la misma que no tiene un criterio diagnóstico validado por los manuales CIE 10 ni DSM V, dicha frase fue acuñada por Mc Iver, en 1937 y trataba de etiquetar el conjunto de emociones que manifestaban los padres, cuando sus hijos abandonaban el hogar.

“El Síndrome del nido vacío” “este se refiere al vacío físico y emocional que queda cuando los hijos se van” (Anaya, 2011, pág. 1). Este síndrome no afecta únicamente a los adultos mayores ya que la etapa en que se inicia la independencia de los hijos se produce a partir de que los padres atraviesan la fase de edad madura que se inicia a los 45 años y puede extenderse hasta los 60, por lo cual el desarrollo de los síntomas que caracterizan a este síndrome podrían extenderse durante por lo menos quince años, sin embargo es en los adultos mayores en quienes se generan mayores estragos a nivel emocional.

En el presente trabajo abarcaremos someramente los signos y síntomas del síndrome del nido vacío que se presentan en el adulto mayor, así mismo el ciclo de vida explicando las distintas particularidades que podrían de una u otra manera derivar esta sintomatología, de la misma manera se dará a conocer alternativas de prevención que podrían aplicarse para que los adultos mayores pueda afrontar la partida de sus hijos evitando así que desarrollen cuadros clínicos graves que se desencadenan del síndrome del nido vacío.

## **SINDROME DEL NIDO VACIO EN EL ADULTO MAYOR**

La vejez es la última etapa de la vida. “El envejecer es un proceso complejo y fascinante que experimentan todos los seres humanos. Es un cambio continuo que ocurre a través de toda la vida desde el mismo momento del nacimiento” (Guerrini, 2010, pág. 1).

La vejez es una etapa vital que se presenta en nuestra vida de forma compleja debido a las numerosas manifestaciones de orden fisiológico, emocional, cognitivo, sociológico, económico e incluso interpersonal que influye en la calidad de vida y en el funcionamiento y bienestar social.

Uno de los principales cambios a nivel emocional que se percibe en esta etapa es el hecho de pasar a ser dependientes de otras personas en diversas actividades cotidianas, situación que genera un elevado nivel de insatisfacción en los adultos mayores, ya que asumen el hecho de no ser personas productivas, sin embargo esta percepción depende del grado de satisfacción personal que el adulto mayor perciba a partir del protagonismo que han tenido en la vida de sus hijos a la vez que adecuan su ciclo de vida hacia estilos que les permiten alcanzar mayores niveles de bienestar y calidad de vida a través de las estrategias de autocuidado, ayuda mutua y autogestión, utilizando de manera óptima las redes de apoyo social tanto estatales como privadas.

“En la vejez adquieren particular importancia problemáticas tales como: la soledad, las pérdidas de seres queridos, pérdidas de agilidad física, cambios en el rol social, la salud, etc”. (Enrique Lombardo, 2013. Pág. 51).

Por estas razones es importante tomar en consideración los medios preventivos necesarios para proporcionar una mejor calidad de vida a los adultos mayores y los gobiernos de cada país deberían tener como eje global de su gestión, políticas dirigidas al cuidado del adulto mayor.

“Toda sociedad debe hacerse cargo del bienestar y la calidad de vida de todos sus miembros, en especial de quienes se ven afectados por algún deterioro en sus oportunidades de bienestar, desarrollo y autorrealización” (Carrasco, 2010, pág. 60).

Si bien es cierto los distintos conflictos que se presentan durante la vejez se corresponden con alteraciones a nivel físico y psicológico, vale manifestar que esta etapa no guarda relación con la culminación del ser humano como ente productivo ya que desde una perspectiva puramente psicológica mientras la persona mantenga una relación perceptiva, social y afectiva con sus semejantes esta persona mantendrá una continuidad que podría ser saludable o no, dependiendo de los ajustes que vaya realizando en su trayecto de vida.

Las adversidades que se presentan a nivel emocional en el adulto mayor, podrían manifestarse con severidad leve, aguda o grave, dependiendo de las estrategias de confrontación que éste aplique en esta etapa de su vida, es importante recalcar que dichas estrategias se derivan de todo un proceso que abarca el ciclo de vida de cada persona, proceso que se inicia con la vinculación inicial que se produce desde el nacimiento. El síndrome del nido vacío y la afectación que genera en los adultos mayores es consecuencia de una serie de vinculaciones que se van produciendo durante todo el ciclo vital, y que de una u otra manera se impregnan en la psiquis de toda persona asumiendo diversas estrategias cognitivas que favorecerán o no el proceso de separación de los hijos, por eso es necesario por razones explicativas incluir un ligero repaso de las vinculaciones que se establecen a lo largo de la vida y las crisis características de cada etapa del desarrollo en torno al grupo familiar..

Al hablar del ciclo vital familiar nos referimos a la serie de vínculos que se van estableciendo a nivel personal, y a los distintos escenarios que se hacen presentes durante la vida en pareja, lo cual definimos como crisis, la vinculación tanto afectiva como cognitiva se inicia desde el momento en que dos personas inician su relación, anteponiendo expectativas dirigidas a formar un lazo que los mantenga unidos durante el transcurso de sus vidas, esto es hablando de relaciones saludables, ya que muchas parejas no persisten durante el tiempo y tienden a desvincularse a través de las distintas variedades de separación, al regirnos dentro de la perspectiva de familia saludable el vínculo iniciado entre dos personas trae consigo un sinfín de metas y expectativas que se presentarán en el transcurso de sus vidas.

Haciendo un repaso somero del ciclo vital familiar, el mismo se inicia con la *fase de elección de pareja* en la cual dos personas unen sus vidas atendiendo a afinidades afectivas y conductuales que generan empatía y afecto, cabe indicar que esta fase en sentido inverso ya incluye de por sí la problemática del nido vacío, puesto que la pareja que inicia su relación abandonaría su hogar de origen, por lo cual se podría fácilmente hablar de un ciclo continuo y repetitivo que se presenta a través de las generaciones. Retomando la fase inicial, luego de que la pareja forma la vida conyugal se sucede la llegada de los hijos, lo que implica una *fase de expansión*, y que refiere un proceso de socialización primaria, siendo los padres el primer contacto social que establece el neonato.

Luego de que se incluye un nuevo miembro familiar, el primogénito, la familia se amplía y se vuelve más extensa, generando los roles de padres, abuelos y tíos, lo cual mueve a todo el sistema familiar. (Moratto, 2015).

En este punto es importante mencionar que a partir de la llegada de los hijos se establece el apego el cual, es un vínculo que el recién nacido establece con ambos o con uno de sus cuidadores, a lo largo del tiempo, y la manera en que este apego se desarrolle por parte de los padres decidirá en gran medida el desarrollo de sintomatología característica del síndrome del nido vacío, en el momento que se produzca la separación de los hijos.

“Las experiencias buenas o malas adquiridas en este proceso emocional, quedan registradas en el mundo mental del ser humano y ponen en ejercicio las conductas de apego que se organizan de acuerdo con los sistemas conductuales” (Carmona, 2009, pág. 3). Al crecer los hijos y luego de que el vínculo de apego se ha fortalecido durante los primeros años de crianza ocurre la primera separación de los hijos hacia los padres, lo cual se relaciona con el ingreso de los niños a la escuela, generando en los padres episodios de ansiedad ante el alejamiento momentáneo de los hijos, esta fase se la conoce como *educación de hijos en edad escolar*.

En cada una de las fases se presentan crisis características, por ejemplo al nacer un hijo los padres mantienen expectativas de crianza heredadas de sus padres las cuales trataran de emular, esperando que sus hijos asuman sus modelos parentales de manera positiva, luego cuando el niño entra a la escuela se presenta el momento de controlar y tolerar las conductas de sus hijos la vez de ser co-docentes al apoyarlos en sus tareas y ser partícipes de su desarrollo educativo, esta etapa de aprendizaje y dador de valores se extenderá hasta la adolescencia en la fase de *familia con hijos adolescentes*, en donde los padres confrontan el éxito o no de sus modelos de autoridad , así como tolerar las conductas disruptivas de su hijo adolescente y las exigencias de independencia por parte de los hijos

“En ocasiones este proceso se dificulta dado que ambos, tanto padres como hijos, se encuentran en crisis diferentes, la de la adolescencia y la de edad media, por la cual, muchos padres tienden a sobre identificarse con los hijos compitiendo en logros o aventuras” (Moratto, 2015, pág. 112).

Posterior a la fase de hijos adolescentes, se inicia la fase que sirve como plataforma para el abandono de los hijos, lo cual supone la aceptación de los padres en torno a la inminente partida de los hijos del hogar y una nueva estructuración de su forma de vida, en este momento la pareja vuelve a sus inicios y procuran involucrar intereses que los aleje de ser dependientes de sus hijos e impedir por otro lado la total independencia de estos. Al quedarse nuevamente solos los padres, se inicia una última fase denominada la *familia de edad media*.

Esta fase constituye un redescubrimiento conyugal, una relación que se despoja del rol de padres y establece las bases de una nueva relación entre padres e hijos que les permita asimilar de manera saludable los cambios derivados de su posición de independencia (Moratto, 2015)

Esta última fase pone a consideración las consecuencias derivadas del apego, ya que si en el devenir de la dinámica evolutiva de la familia, los padres no han asimilado de manera saludable el momento de partida de los hijos, esto devendrá en sintomatología ansiosa, sentimientos de soledad y melancolía que caracterizan al síndrome del nido vacío.

Es importante manifestar que todo grupo familiar que se inicia con la conformación de la pareja debe ser consciente desde el nacimiento de los hijos que estos crecerán, madurarán se independizarán e iniciarán su propia familia con su correspondiente ciclo vital. (Zubieta, 2012)

Las etapas del ciclo vital familiar mencionadas, involucran una serie de conflictos o situaciones de estrés que pueden ser normadas o no, en el caso de ser normadas el paso de una etapa a otra se dará sin mayores consecuencias pero esta normatividad se puede ver alterada por ejemplo con la aparición de una enfermedad crónica en uno de los padres y, la manera en que se afronten cada etapa determinará el futuro familiar. A manera explicadora vale aclarar que las situaciones normadas facilitarían a los padres el logro de sus objetivos y superación de cada etapa y aquellas que no son normadas alterarían el funcionamiento normal de la familia y dificultaría el paso de una etapa a la siguiente.

“La etapa del nido vacío corresponde al momento de la partida de los hijos del hogar donde han sido criados por sus padres, apartándose de estos para empezar su propio ciclo de vida” (Zubieta, 2012, pág. 98).

El denominado síndrome del nido vacío no tiene una categorización clínica definida, por lo cual no se encuentra incluida en los manuales de enfermedad mental y trastornos de personalidad como el CIE 10 y el DSM V, sin embargo involucra una serie de síntomas que se presentan cuando los hijos deben abandonar el hogar, dicha sintomatología presenta características ansiosas y depresivas y su presencia en esta etapa tardía de la vida afecta tanto a hombres como a mujeres; tal denominación fue propuesta por Mc Iver en 1937, como una manera de explicar los distintos sentimientos que se generaban en los padres luego de que los hijos dejaban el hogar de origen.

Es importante recalcar que los síntomas que se describen a continuación no son universales ya que dependerá entre otros aspectos del tipo de relación que se mantenía

con los hijos y las estrategias de anticipación que los padres hayan desarrollado durante el ciclo vital familiar, previniendo el inminente alejamiento de los hijos.

*Sentimientos de tristeza:* El adulto mayor evoca aquellos recuerdos que contienen imágenes de grupo familiar que ayudó a construir, además los recuerdos referentes a como inició su hogar y los acontecimientos importantes que involucraba la educación de sus hijos, genera en él labilidad emocional ante la presencia de un espacio familiar que ha cambiado radicalmente, la tristeza se puede incrementar al punto de no visibilizar que la relación con sus hijos continuara aunque de manera diferente y esta imposibilidad de visualizar este nuevo comienzo le hace caer en depresión y decaimiento de su estado de ánimo.

*Sensación de soledad, vacío:* El adulto mayor desarrolla constructos mentales que le inducen a pensar que se encuentra solo y que sus hijos no regresarán al hogar, esta sensación se acompaña con llanto y desesperanza que en algunos casos agrava su situación emocional, pudiendo derivar en episodios depresivos recurrentes, manteniendo polaridad en sus constructos al asumir sin motivo que sus hijos lo abandonaron.

*Aburrimiento:* El adulto mayor no encuentra satisfacción en ninguna actividad a pesar de que las disfrutaba mientras sus hijos se mantenían en el hogar, incluso mantiene la negativa de no involucrarse en actividades que lo sacarían del tedio producido por la soledad, manteniendo una actitud apática y retraída tanto con su entorno como con sus familiares cercanos. Este rasgo genera en ocasiones cambios de carácter que vuelven al adulto mayor una persona hostil en comparación con la actitud que mantenía cuando sus hijos permanecían en el hogar.

*Desmotivación:* Similar a la sintomatología referida anteriormente, en este proceso de cambio el adulto mayor asume constructos mentales que le llevan a pensar que ninguna actividad podría causarle satisfacción o que todo lo que debería hacerse dentro de su entorno ya fue hecho.

*Nostalgia (Recuerdos constantes de la infancia de sus hijos):* La pareja tiene recuerdos constantes de la infancia de sus hijos, los temas de conversación de la pareja se centra en recuerdos de cuando sus ellos eran pequeños, evocan sus travesuras y su carácter, hacen comparaciones y lamentan constantemente su partida, mantienen intactos sus dormitorios y refuerzan su recuerdo a través de fotografías y recuerdos familiares que conservan luego de que los hijos ya no están en el hogar.

*Sensación de pérdida de sentido de la propia vida:* La valoración de su ciclo de vida los induce a pensar que fracasaron en su intento de ser buenos padres y por ende fueron abandonados, no conciben un hogar en el que los hijos no están y piensan que su tiempo en este mundo está por concluir y esto refuerza aún más la sensación de soledad.

*Sensación de que nunca va a ser tan feliz como cuando sus hijos estaban en casa:* La infelicidad derivada de la partida de sus hijos toma un tono más rígido, asumiendo uno o ambos adultos mayores que su bienestar y tranquilidad partía de la unidad del grupo familiar, por lo cual al desunirse esta simbiosis el hogar no es el mismo y la sensación de felicidad desaparece al no contar con aquellos miembros que la mantenían y reforzaban

*Quejas somáticas:* Las enfermedades y los achaques propios de la edad se exacerbaban, surgen nuevos síntomas derivados de la salida de los hijos, incluso algunas dolencias son imaginadas con el afán de lograr la reunificación del grupo familiar y generar que sus hijos constantemente los visiten y mantengan el imaginario familiar que elaboraron y que nunca esperaron disolver.

*Trastornos del sueño:* El insomnio, el sueño entrecortado, despertares nocturnos, el dormir pocas horas se derivan del cambio del ambiente existente dentro del hogar, los adultos mayores rememoran el ruido que producían sus hijos en el cuarto contiguo, el tono de sus voces, las costumbres y tradiciones que mantenían a la hora de dormir. La afectación en sus horarios de sueño deteriora su salud y podría derivar en sintomatología con rasgos depresivos que agravarían su situación.

El nido vacío es “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 pérdida” (Sotillo, 2000, pág. 8)

Este síndrome se puede ver agravado cuando coincide con un momento crucial negativo en la vida de los adultos mayores, como es el caso de la jubilación que implica cantidad de tiempo libre y pérdida de compañeros pues estos a su edad y al no saber en que emplear su tiempo se sienten abandonados. Otro factor es cuando coincide con la menopausia de la madre ya que aquí se producen importantes cambios hormonales que se suman desfavorablemente a este conjunto de signos y síntomas. De la misma manera la pareja siente más esta transición si el hijo que se va es el que se había protegido más o si se marchan de casa por rebeldía, malas influencias, dejando una relación conflictiva. Y que decir si la relación matrimonial ha sido inestable y poco

consolidada donde las necesidades de los hijos la encubrían y al ya no estar estos los sentimientos negativos se acentúan.

La causa generalizada al síndrome del nido vacío, se establece desde un punto de vista psicológico y socio cultural, relacionado con las distintas etapas del ciclo vital, ya que parte de las crisis existenciales involucra que los hijos asuman independencia y responsabilidades, lo cual derivará en algún momento en el alejamiento de los hijos de los padres, lo que de por sí está definido y reconocido sobremanera en los distintos estudios que se han llevado a efecto, sin embargo esta condición no es algo que aparece y desaparece a corto o mediano plazo, por supuesto que esto dependerá de la capacidad de afrontamiento que los padres hayan desarrollado durante el tiempo que sus hijos permanecieron a su lado.

Los distintos enfoques que han abordado el tema del síndrome del nido vacío no dejan claro el inicio y el final de esta fase de la vida, sin embargo a breves rasgos se puede establecer que permanece durante por lo menos quince años y se inicia cuando el primero de los hijos abandona el hogar y concluye cuando los padres se retiran de su actividad laboral (Goldrick, 1980).

La afectación en mayor o menor medida depende del estado de soledad que los padres perciban, es decir que mientras uno de los hijos permanezca en el hogar la aparición de los síntomas descritos no tendrá características de severidad, sino que mientras mayor tiempo permanezca un hijo junto a los padres estos asimilarn de mejor manera el alejamiento, además depende en gran medida que los vínculos de apego desarrollados durante el ciclo vital se hayan definido dentro de aspectos que favorezcan la independencia de los hijos y posterior salida del hogar de estos.

El apego juega un papel importante ya que mediante esta relación afectiva los individuos crean seguridad que suele ser duradera y estable a lo largo del tiempo. Es precisamente esta vinculación que se inicia con el nacimiento de los hijos lo que al pasar del tiempo establecerá lazos afectivos que perdurarán durante toda la vida.

“El apego en los adultos es la tendencia estable de un individuo de hacer esfuerzos sustanciales en buscar y mantener proximidad y contacto con uno o unos pocos individuos específicos, que le proporcionan el potencial subjetivo de seguridad física y/o psicológica” (Berman, 1994, pág. 5)

Esta tendencia es la que permite que las relaciones familiares se afiancen y los padres den seguridad a esos hijos que más tarde volaran a construir sus propios nidos.

Por lo general las madres son las más afectadas por el alejamiento de sus hijos, pudiendo presentarse casos de depresión profunda, irritabilidad, y sentimientos de rechazo hacia sus hijos, ante la idea de que han sido abandonados por quienes criaron y alimentaron, hacen su aparición sentimientos de desvalorización al elaborar pensamientos de abandono e inutilidad.

“Tradicionalmente durante la formación de los hijos, el hombre-padre se dedica con toda su fuerza y dinamismo en construir una carrera profesional y crear el necesario sustento económico para proveer a la familia con una <<base material sólida. La mujer-madre usualmente se dedica al hogar y a la educación de los hijos” (Baum, 2011, pág. 4)

El que las mujeres se vean mayormente afectadas por esta crisis del ciclo de vida se debe principalmente a los roles tradicionales que se le han asignado, sin embargo los nuevos roles familiares que involucra compartición de las actividades dentro del hogar equipara la incidencia de esta sintomatología tanto en hombres como en mujeres.

En el caso del adulto mayor es más visible esta condición ya que su imaginario en torno a la continuidad del grupo familiar a través de generaciones se ve interrumpida con la partida de los hijos del hogar, ya que asumen que éstos al alejarse romperán totalmente el vínculo que los ataba a sus afectos, claro está que esto ocurre precisamente cuando los padres no han elaborado expectativas que incluya la perduración del vínculo a través de los nietos a la vez que no consideran el hecho de que sus hijos los puedan cuidar a lo cual se suma la reestructuración de la vida en pareja luego de que los hijos dejan el hogar

Es importante para lograr esta nueva estabilidad que los adultos mayores aprovechen su nueva situación a retomar actividades que antes realizaban en pareja y reconstruir su espacio íntimo, a la par resulta beneficioso incorporar nuevas actividades que fortalezcan la relación de pareja, dedicar más tiempo a los amigos y familiares a los cuales dejaron de frecuentar con la llegada de los hijos

Esta reestructuración generará un mayor nivel de confianza con los demás familiares lo cual reforzará su condición emocional al sentirse apoyados por aquellos a los cuales dejaron de frecuentar, además el que los hijos se alejen del hogar no es sinónimo del fin de la relación paterno-filial, sino que la misma se desarrollará en otra dirección fortaleciéndose con la llegada de los nietos y repetición del ciclo vital familiar con los hijos como actores principales.

La vejez como parte última del ciclo vital presenta características específicas, que incluye necesidades y expectativas, que no guardan relación ni se comparan con las demás generaciones ya que el alejamiento de ciertas estructuras sociales se presentan con consecuencias estresantes que afectan el estado de ánimo del adulto mayor a la vez que los procesos biológicos se alteran con el advenimiento de enfermedades y dolencias propias de la edad.

Las medidas de afrontamiento que el adulto mayor desarrolla para confrontar estos cambios a más estrategias de tipo cognitivo que lo prepara para esta etapa tiene también un componente socio cultural, ya que en ciertos países, principalmente de Europa y Asia el adulto mayor es considerado un bien generacional que exige cuidado y atención por parte de los hijos y la sociedad en general, por lo cual puede encontrar en las políticas de estado un aliciente que redirija sus actividades hacia prácticas cotidianas productivas que lo haga sentirse útil.

“Esta afirmación encierra un gran potencial que toda persona mayor representa para sí mismo y para los demás, pero es especialmente importante contar con un entorno afectivo y un contexto cultural que facilite su despliegue” (Carrasco, 2010, pág. 64).

Como una forma de evitar que este síndrome aparezca en los adultos mayores de manera severa y arrastrando consigo algunas alteraciones en sus funciones psíquicas, sería factible anticiparse a una preparación gradual otorgándoles de a poco la autonomía a sus hijos para que se preparen y enfrenten a la vida.

Esto ayudara a los adultos mayores a que el apego que tenían por sus hijos vaya disminuyendo para que cuando se separen de ellos no sea tan doloroso, además se debe conversar con ellos y comentarles que siempre estarán pendientes y nunca los abandonara esto ayudara a que ellos tengan una visión positiva de la separación de sus hijos.

Para posibilitar la elaboración de estrategias de afrontamiento ante los síntomas que se generan en la etapa de la vejez y específicamente las que caracterizan al síndrome del nido vacío, es importante tener un conocimiento previo de las dimensiones que son inherentes al bienestar psicológico, las cuales se enumeran en el siguiente cuadro, citado por Enrique lombardo (2013)

1	Apreciación positiva de sí mismo
2	Capacidad para manejar en forma positiva el medio y la propia vida
3	Calidad positiva de los vínculos personales
4	La creencia de que la vida tiene propósito y significado
5	Sentimiento de crecimiento personal a lo largo de la vida
6	Sentido de autodeterminación

El que las personas asumamos estos componentes de satisfacción como parte de nuestra identidad personal, constituirían elementos valiosos que nos ayude a confrontar la crisis de la vejez y por consiguiente la etapa del nido vacío.

Tener una visión positiva de una fase que ha concluido para ver los nuevos comienzos que se presentan puede ser un aspecto favorable para aliviar esos sentimientos de soledad y tristeza que provoca la partida de los hijos. Así como una etapa se va, otra llega presentando un gran abanico de oportunidades como el aumento del espacio propio y del tiempo para hacer cosas, la posibilidad de potenciar la vida de pareja, etc. hay que ser creativos y encontrar nuevos desafíos a la vida individual como matrimonial, renovando así nuestro plan de vida.

Si los padres han contribuido al desarrollo de la autonomía en los hijos y a más de eso han sabido preservar parte de su cotidianidad personal, como amistades, fuentes de entretenimiento y recreación, tendrán mayores elementos que le servirán de apoyo para confrontar la crisis del nido vacío y porque no para evitar su aparición, este aspecto es fundamental desarrollarlo dentro del proceso vital, mientras los hijos aún son parte del grupo familiar

“Estudios actuales sobre la felicidad (Lacey, 2006; Wood, Kisley & Burrows, 2007), han demostrado que los adultos mayores tienen niveles comparables o superiores a los adultos jóvenes o de la mediana edad” (Lombardo, 2013, pág. 53)

Un punto importante y beneficiosos sería este estudio sobre el estado de ánimo, pues los profesionales encargados del área gerontológica puede construir estrategias basadas en las motivaciones personales de cada adulto mayor que facilitarían a estos sobreponerse al llamado síndrome del nido vacío.

Los profesionales dedicados al trabajo con personas adultas deben tener un conocimiento pleno del ciclo de vida y las distintas crisis que se presentan durante el mismo, por lo cual si la intervención primera se centra en procesos psicoterapéuticos los mismos deben ser encaminados al reordenamiento del sistema de creencias apartando las cogniciones positivas de aquellas que representarían un obstáculo para la consecución de objetivos.

La psicoterapia es “la aplicación, por parte de un terapeuta, de técnicas psicológicas específicas, de acuerdo con un programa preconcebido, cuyo objetivo es ayudar al paciente a disminuir sus limitaciones” (Hernández Zamora, 2005, pág. 80)

Las estrategias de prevención para mitigar los efectos adversos que se presentan en la etapa conocida como el nido vacío se centran en actividades cognitivas conductuales que son elaboradas teniendo un conocimiento previo de las capacidades de afrontamiento que el adulto mayor ha demostrado en su ciclo de vida, la capacidad de resiliencia, resolución de conflictos y adaptación que la persona haya demostrado durante las crisis de cada etapa servirán como indicadores para la elaboración de un programa dirigido al aprovechamiento del tiempo libre y al fortalecimiento del sí mismo como ente productivo en esta etapa última del ciclo vital

Para desarrollar una autoimagen positiva se debe trabajar en el fortalecimiento de un sistema de creencias reales y ajustadas a la realidad de cada individuo, y en sentido inverso eliminar aquellas cogniciones negativas que perjudican el desarrollo de una imagen coherente con expectativas de satisfacción, como por ejemplo desmitificar los comentarios que surgen del medio social en torno a que los adultos mayores representan una carga y no son productivos, además se debe poner énfasis en el autocuidado que el individuo debe poseer, dirigido a fortalecer un estilo de vida que involucre su satisfacción en aspectos como la alimentación, ejercicio físico y mental, aprovechamiento del tiempo libre, frecuentar grupos de amigos, mantener independencia en torno a sus necesidades y fomentar la capacidad de solicitar apoyo cuando sea necesario sin que esto involucre un sentimiento de discapacidad, ya que esto les permitirá sentirse protegido al percibir el apoyo social, todo lo cual derivará en sentirse bien consigo mismo.

Es importante que dentro de las estrategias a delimitarse para superar esta etapa crítica del ciclo vital se involucre al grupo familiar cercano, al cual debe orientarse hacia el cumplimiento de las necesidades de su familiar adulto mayor, siendo esta una etapa de transición en la cual los hijos se convierten en cuidadores de sus padres, entre las estrategias cognitivas que se deben fortalecer entre los miembros del grupo familiar es

primordial la eliminación de conceptos negativos que etiquetan al adulto mayor de manera despectiva, reemplazando estos constructos por asignaciones positivas que refuercen la auto imagen.

“Los adultos mayores tienen mucho por contribuir: tienen sabiduría y experiencia y al mantenerlos saludables, funcionales e independientes, pueden continuar contribuyendo a sus comunidades y a sus familias y serán más felices” (Placeres, 2010, pág. 480)

A más de reconocer las habilidades de afrontamiento y la capacidad para alcanzar el bienestar en esta etapa tardía de la vida, es importante que el profesional de la salud que se encuentre involucrado en el cuidado y tratamiento del adulto mayor tenga una extensa formación académica que incluya el conocimiento de aquellos padecimientos de salud propios de esta edad a lo cual se agrega el mantener un respeto deontológico de las normas aplicadas a la atención del adulto mayor.

Dentro de las propuestas sugeridas en varios estudios para atenuar los efectos negativos del síndrome del nido vacío se contemplan las siguientes.

- Al no contar con la presencia de los hijos, se deberá aprovechar el tiempo de ocio en actividades satisfactorias como viajes, y .pasatiempos.
- Aprovechar el tiempo libre para hacer adecuaciones dentro de la casa o fortalecer el desarrollo personal a través de actividades educativas que incluya nuevos aprendizajes
- Reavivar la vida de pareja incluyendo la intimidad aprovechando la soledad como un aliado.
- Asumir el hecho de que los hijos dejen el hogar como una oportunidad para realizar actividades nuevas y satisfactorias.
- Aceptar la nueva situación. Encaminando los constructos mentales hacia el hecho de que la relación con los hijos no termina sino que ha sufrido cambios.
- Aceptar que la pérdida es positiva. Asumiendo que si se realizó un buen trabajo como padres, podemos dejar ir a los hijos para que ellos inician su propio ciclo vital familiar, sin que esto produzca efectos negativos.
- Darse tiempo para elaborar la partida, esperando un tiempo prudencial para realizar cambios en aquellos lugares que eran exclusivos de los hijos, o utilizar dichos espacios de manera favorable que fortalezca el sentido de satisfacción.

## CONCLUSIONES

- El ciclo vital involucra una serie de conflictos característico de cada etapa, desde el momento que el individuo nace se enfrenta a una serie de obstáculos que debe ir superando a través de su vida, atravesando por una serie de conflictos hasta llegar a la autoeficacia.
- Debido a varias problemáticas por las que el adulto mayor atraviesa durante la etapa de la vejez su sintomatología puede en algunos casos verse agravada desarrollando así un cuadro clínico y dependerá del estado de soledad que el adulto perciba.
- El inicio de este síndrome inicia cuando el primero de los hijos abandona el hogar y distintos enfoques afirman que el mismo puede extenderse por lo menos durante quince años.
- Las estrategias de afrontamiento que la pareja haya desarrollado durante el tiempo que los hijos permanecieron en casa, les ayudara a prepararse ante lo previsible y se reducirán los efectos negativos que generaría la aparición del síndrome del nido vacío.
- La misión del psicólogo que trabaje con adultos mayores será la de mitigar estos efectos adversos, proporcionando y desarrollando estrategias tanto cognitivas como conductuales que le permitan al adulto mayor vivir esta etapa final del ciclo vital con una perspectiva de satisfacción y felicidad.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aime Gonzales, A. I. (2012). Envejecimiento y Salud. *Gerontología* , 5.
- A. Euler Baum (2011). (Goldrick 1980) La pareja ante el Nido Vacío. Sociedad Psicoanalítica de México.
- Carmona-González, E. M.-S. (2011). ESTILOS VINCULARES Y AFRONTAMIENTO DE LA PAREJA EN EL NIDO VACIO. *REVISTA DE GERIATRI*, 5.
- Encarnación Satorres Pons (2013). Bienestar Psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital.
- Enrique lombardo (2013). Psicología positiva y psicología de la vejez. Intersecciones teóricas.
- Golfarb. (1965). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Educación y Desarrollo*, 50-56.
- Hernández Zamora, Z. E. (2005). La psicoterapia en la vejez. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 79-100.
- Martínez, C., & Santelices, M. P. (2006). Evaluación del Apego en el Adulto: . *Psyche*, 181-191.
- Montalvo Toro, J. (2011). La vejez y el envejecimiento desde la perspectiva de la síntesis experimental del comportamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 459-473.
- Moreno R. Carmen(2012) La Persona en Desarrollo.
- Placeres Hernández JF, D. L. (2011). La familia y el Adulto Mayor. *Revista Medica*,
- R. J. Zubieta (2012) ME QUEDE SIN HIJOS, 98. 473.