

Vicisitudes de parejas hidalguenses durante y después de vivida la etapa del Nido vacío

Vicissitudes of couples from Hidalgo during and after living the stage of the Empty Nest

Caballero-Gutierrez Maria de los Angeles^a, Escobar-Torres Jorge Gonzalo^b, Herrera- Mijangos Santos Noé^c

Abstract:

The objective of this research was to identify, understand, categorize, and relate the personal experiences of parents with children who have begun their process of family independence or who are already completely independent. The methodological techniques used were documentary research for the creation of the Theoretical Framework, as well as the semi-structured individual interview technique. A non-probabilistic convenience sample of 12 married couples living in the State of Hidalgo was used. The instrument used for this research was a semi-structured interview from which an analysis and interpretation of the opinions and experiences shared by the participants was carried out. The results show that, at the moment a child arrives in the couple's life, the dynamics are modified, taking two possible paths, the union of the couple or a notable estrangement. It was also found, through the discourse of most of the participants, a marked machismo that has defined the roles of each father in the upbringing of their children. As for the empty nest phase, predominant emotions and feelings such as loneliness, sadness and pain are expressed. The main supports in this process for the participants were friends and religious groups. Positive changes are noted within the relationship as well as with the children. It is concluded that the symptoms and emotions that occur most frequently in parents with empty nest syndrome are loneliness, sadness and isolation, in lesser amounts there are also feelings of abandonment, personal emptiness as at home, pain in the body, anguish, concern, memories, anger and crying. The coping strategies used by the participants are flight and avoidance as well as self-control. An ambivalent-anxious bonding style was found in the participating mothers, while a secure-type style was found in the fathers. Support networks are usually the basis for correct coping with empty nest syndrome.

Keywords:

Empty nest, emotions and feelings, coping strategies, relationship styles, support networks.

Resumen:

La presente investigación tuvo como objetivo identificar, comprender, categorizar y relacionar las experiencias personales de padres de familia con hijos que han comenzado su proceso de independencia familiar o que ya se encuentran completamente independizados. Las técnicas metodológicas empleadas fueron la investigación documental para la creación del Marco Teórico, así como la técnica de entrevista individual de tipo semiestructurada. Se utilizó una muestra no probabilística por conveniencia de 12 parejas de cónyuges que vivían en el Estado de Hidalgo. El instrumento utilizado para esta investigación fue una entrevista semiestructurada de la cual se realizó un análisis e interpretación de las opiniones y experiencias compartidas por los participantes. En los resultados se muestra que, al momento en que a la vida de pareja llega un hijo, las dinámicas se ven modificadas, tomando dos posibles caminos: la unión de la pareja o un notable distanciamiento. También fue encontrado, a través del discurso de la mayoría de los participantes, un marcado machismo que ha definido los roles de cada progenitor en la crianza de sus hijos. En cuanto a la fase del nido vacío, se expresan emociones y sentimientos predominantes como la soledad, la tristeza y dolor. Los principales apoyos en este proceso para los participantes fueron las amistades y los grupos religiosos. Se notan cambios positivos dentro de la relación de pareja como con los hijos. Se concluye que los síntomas y emociones que se presentan con más frecuencia en los padres con síndrome del nido vacío son: soledad, tristeza y aislamiento; en menor cantidad también se presentan sentimientos de abandono, vacío personal, dolor en el cuerpo, angustia, preocupación, recuerdos, coraje y llanto. Las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes son la huida y evitación, así como el autocontrol. En las madres participantes se encontró presente un estilo vincular ansioso-ambivalente, mientras

^a Autor de correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0003-2751-2084>, Email: ca381444@uaeh.edu.mx

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-9598-8781>, Email: jorge_escobar3257@uaeh.edu.mx

^c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-6567-0986>, Email: santos_herrera9801@uaeh.edu.mx

que en los padres un estilo de tipo seguro. Las redes de apoyo suelen ser la base para un correcto afrontamiento del síndrome del nido vacío.

Palabras Clave:

Nido vacío, emociones y sentimientos, estrategias de afrontamiento, estilos vinculares, redes de apoyo.

Introducción

Las etapas por las que atraviesa una familia, desde su formación, incluyen la llegada de nuevos integrantes, la crianza de los hijos en cada una de sus etapas de desarrollo humano, y también el momento en que los hijos abandonan el hogar para iniciar nuevamente un ciclo vital, ya sea la formación de su propia familia o algún otro proyecto que requiera de salir de la casa de sus padres (Reyna, et al., 2013). Esta etapa se conoce como el **Nido Vacío**; etapa desde la cual se enfocará esta investigación.

En 1960 se dio a conocer, por una investigación en Estados Unidos, el término "*Síndrome del Nido Vacío*", en la cual se encontró a mujeres con depresión, mismas que se encontraban en la situación debido a que sus hijos se marchaban del hogar. El *Nido Vacío* no se trata solamente de la reestructuración del ciclo de vida, también es enfrentar la transformación del ciclo familiar; muchos adultos que se encuentran frente al nido vacío deben ajustarse a numerosos cambios importantes, entre ellos en la salud, por desgracia, los problemas de salud mental durante estos procesos suelen ser pasados por alto o se les resta relevancia, y pueden presentar ansiedad, soledad y depresión (Xie, et al., 2010).

Bart (1972) menciona que el *Nido Vacío* se ha caracterizado por varias patologías tanto físicas como psicológicas, como las siguientes: desesperación, profunda tristeza, pérdida de libido, bajo nivel en habilidades motoras y de pensamiento, pérdida de autoestima, anhedonia, desinterés de la vida diaria, incapacidad de experimentar placer, baja confianza, pérdida de iniciativa, pérdida de apetito.

Para algunos padres, los procesos que componen al *Nido Vacío* se denominan como conflictivos, mientras que para otros es un evento positivo; se le denomina positivo ya que es un momento en el cual se abandona el rol parental del cuidado y la atención diaria, momento en el que los adultos vuelven a encontrar el equilibrio de la autonomía personal (Mitchell & Lovegreen, 2009).

Marco teórico

Para comprender el *Síndrome del Nido Vacío*, habría que comprender el ciclo vital por el que cada ser humano transita. Ciclo al que Fregtman (2014) refiere como aquellos cambios que se presentan al pasar de los años y la edad, así como al periodo en el que actualmente se encuentre viviendo el ser humano. Cada uno de los ciclos es tomado como un periodo específico que se limita por

algún cambio significativo, cambio por medio del cual se llega a un nuevo ciclo.

Erik Erikson (1980) menciona la existencia de ciertas etapas de crisis que llevan al ser humano a una evolución; durante estas etapas de transición es inevitable obtener pérdidas y ganancias, las cuales conforman parte del crecimiento que se tendrá; un suceso comúnmente relevante en el ciclo vital de los seres humanos es el convertirse en padres y madres.

Erikson propone que en la vida de cada persona se tienen tres procesos: el biológico, el psíquico y el ético social; esta tríada se desarrolla simultáneamente. Mientras que el proceso biológico hace referencia al sistema fisiológico, el proceso psíquico se refiere a todas aquellas experiencias personales; por su parte el proceso ético social se relaciona a lo cultural y espiritual.

Así mismo, para Alonso y Escorcía (2003) durante el desarrollo de las etapas del ciclo vital del ser humano, tanto individual como familiar, se pueden llegar a presentar algunas complicaciones a las que ellos llaman retos, un ejemplo de estos retos podrían ser los cambios en las transiciones de niños a adolescentes, de adolescentes a adulto joven, de adulto joven a adulto y de adulto a adulto mayor. Estas transiciones solicitan ajustes y redefiniciones para que la persona logre la adaptación a los nuevos roles sociales que desempeñará y del ciclo vital.

Frecuentemente la paternidad y maternidad suele emparejarse con la etapa de la edad adulta, etapa en la cual surge la crisis de la mitad de la vida, periodo vivido con mucho estrés; durante esta etapa los adultos echan un vistazo a su pasado y dan una valoración de su vida hasta ese momento. Estas crisis se consideran como un proceso progresivo o de estancamiento, pues dependerá de las fuerzas sintónicas (fortalezas y habilidades en potencia) o distónicas (defectos o debilidades) que se posean para superar cada etapa (Bordignon, 2005).

Retomando a Erikson (1980), quien propone que el adulto medio se verá expuesto a dos estadios: Generatividad vs Estancamiento e Integridad vs Desespero. El primer estadio (Generatividad) se ve reflejado entre los 30 a 50 años, en donde se hace referencia a la intervención, cuidado y educación que se tiene para con los hijos, mientras que el estancamiento se genera cuando surge una crisis, en algún caso los problemas de pareja, el sentimiento de incapacidad para producir y criar a los hijos, lo cual podría llevar a la persona a la depresión. El segundo estadio de Integridad vs Desespero suele vivirse después de los 50 años; durante este periodo se observa la integridad obtenida, los adultos han construido su sabiduría y llegan a la aceptación de su historia y vida, se

tiene una integración emocional y confianza de sí mismo. Mientras que por su parte el desespero conforma la crisis de no aceptación e insatisfacción en algunas áreas de su vida.

Siguiendo la línea del ciclo vital, después de que los padres han vivido ya la llegada de cada uno de sus hijos y la crianza de éstos, esta etapa llega a su fin; experimentar la partida de los hijos del hogar es un suceso relevante en la vida de los padres, trayendo consigo al llamado *Síndrome del Nido Vacío*, fase que es considerada parte de la vivencia del ciclo vital (Carmona-González, et al., 2009).

Herrera (2007) investigó la existencia de discrepancias entre la Satisfacción Marital y la Calidad de Vida en matrimonios que se encuentran en la fase del *Nido Vacío*, cuando ambos padres son trabajadores y cuando la madre no lo hace de manera profesional. Este estudio fue realizado a través de la aplicación de los siguientes instrumentos: 1) Cuestionario de datos personales, a modo de ficha de identificación para recabar datos importantes para la separación de la muestra; 2) El Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (Cañetas, Rivera & Díaz-Loving, 2002) y Cuestionario de Calidad de Vida (Raphael, et al., 1998); dichos instrumentos son analizados desde el método cualitativo.

Los resultados que obtuvo demuestran que, ante la satisfacción marital de interacción, físico-sexual, organización y funcionamiento y diversión, las mujeres amas de casa tuvieron mayor puntuación; las mujeres que laboran obtuvieron más puntaje en el factor Familia; así como los hombres con esposas que son amas de casa mostraron mayor puntaje en todos los factores de la prueba. En tanto al instrumento de la Calidad de Vida, las mujeres amas de casa presentaron el puntaje más alto en los siguientes factores: Mi cuerpo y mi salud, Mis creencias y valores, Donde vivo y paso mi tiempo, La gente alrededor de mí, Lo que hago para divertirme, Control y oportunidades; por otra parte, en los factores Mis pensamientos y mis sentimientos, Mi acceso a las cosas Mis actividades diarias y Lo que hago para mejorar o cambiar, las mujeres que laboran activamente lograron un puntaje más alto.

Los esposos de mujeres que son amas de casa lograron mayor puntaje en los factores de Mi cuerpo y mi salud, Mis creencias y mis valores, Donde vivo y paso mi tiempo, La gente alrededor de mí, Mi acceso a las cosas, Mis actividades diarias, Lo que hago para divertirme, Control y oportunidades. Mientras que, en el factor de Mis pensamientos y mis sentimientos destacaron los puntajes altos de los hombres cuya esposa no se dedica al hogar, sino a laborar de manera activa.

Herrera en 2007, con ayuda del cálculo estadístico ANOVA reporta que no se encontraron diferencias significativas en ninguno de los factores de la Satisfacción Marital en cuanto a los 4 grupos; esto muestra que el que la esposa labore activamente o sea ama de casa, no tiene repercusión en la Satisfacción Marital de la pareja cuando se encuentran en la fase del *Nido Vacío*; así mismo se muestra que no existe diferencia estadísticamente significativa en la Calidad de vida de las parejas en la misma situación.

En otro estudio Enríquez (2014) pretende conocer si es que en las parejas que se encuentran viviendo la etapa del *Nido Vacío* existe satisfacción marital, así como identificar los conflictos de mayor importancia dentro de la pareja por los cuales la adaptación a esta nueva etapa puede tornarse difícil.

Enríquez (2014) concluye que de la muestra encuestada un 90% se encuentra satisfecha con su relación marital, mientras que el 10% restante no está satisfecho.

Por otra parte, Lozada en 2017 realizó una recopilación de información para conocer el punto de vista de cada integrante de las parejas, centrándose en describir la relación marital, la satisfacción en su relación y aquellas fortalezas con las que cuentan como pareja para afrontar las situaciones que viven. Para recopilar esta información se utilizó una entrevista semi-estructurada y la Escala de inestabilidad matrimonial como instrumento de apoyo, aplicados de forma individual y en pareja, esto fue analizado desde una perspectiva de enfoque cualitativo. La muestra fue seleccionada a partir de ciertas características principales, como lo son presentar indicios de insatisfacción marital después de encontrarse en la etapa del *Nido Vacío*.

Los resultados encontrados fueron los siguientes:

- La comunicación no es como los integrantes la quisieran, ya que no cuentan con las herramientas necesarias para desarrollar una comunicación de manera asertiva; las parejas también expresaron que debido a que sus hijos ya no se encontraban con ellos ya no encontraban algún tema de interés común para mantener su comunicación y ésta se reducía a las conversaciones sobre hijos y nietos.

- En el área de afectividad en su actualidad se mostraron dificultades en las parejas ya que el afecto no suele ser mostrado mayormente por el esposo, lo que provoca que su pareja decida alejarse; contrastando con los primeros años de vida marital, donde las muestras de afecto eran abundantes y se buscaba juntos realizar más actividades.

- La cohesión entre las parejas se ha visto igualmente deteriorada a consecuencia de todos estos cambios por los que han pasado y se han tenido que ir adaptando.

- La sexualidad entre los cónyuges se encuentra nula, ya que al no contar con una buena comunicación no se expresan claramente los pensamientos ni deseos de ningún tipo y se limitan sus relaciones sexuales, aunque aún comparten espacios en donde se puede dar una mejoría en su acercamiento sexual y emocional.

Lozada (2017) concluye que las parejas que se encuentran atravesando la etapa del *Nido Vacío* cuentan con: a) habilidades deficientes para expresarse de manera asertiva y en su comunicación tienden a evadir los problemas o reaccionar con ira y/o pasividad, poca confianza y empatía; b) Existe poca reciprocidad en la expresión de su afecto hacia la pareja y el distanciamiento sexual, emocional y de proximidad se hace cada vez más grande; c) las parejas tienen resistencia a los cambios que la etapa del *Nido Vacío* les demanda y d) las parejas no cuentan con técnicas o estrategias de afrontamiento adecuadas y que fortalezcan su relación.

Así mismo Carmona-González, et al. (2009) realizaron una investigación para reconocer cómo se vive y afronta el cambio del *Nido Vacío* en parejas.

Carmona-González et al. (2009) encuentran a través del análisis de la información obtenida 2 tipos de estilo vincular: el seguro y el ansioso-ambivalente. Se muestra además una diferencia de género en cuanto a los roles que desempeña cada padre y madre; en las mujeres se observa con mayor frecuencia el estilo ansioso-ambivalente, que es expresado por medio de conductas de preocupación, miedo y ansiedad; mientras que en los hombres predomina el estilo de apego seguro, caracterizándose por la fácil adaptación a cambios, sentimientos de seguridad y confianza en sí mismos.

Por otra parte, Campoverde (2015) pretende a través de su estudio conocer la influencia del *Síndrome del Nido Vacío* sobre los estados depresivos de padres con hijos que migran a otros países, en la población del Cantón Chaguarpamba, Ecuador; de igual manera explorar cuáles son sus estrategias de afrontamiento. La investigación se apoyó en los métodos inductivo-deductivo, analítico-sintético y métodos empíricos. Así mismo, fueron empleados los siguientes test: Test de Beck para Depresión (1961), Test de Hamilton para Ansiedad (1959) y la Escala de Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), con el fin de conocer los tipos de estrategias utilizadas por padres con hijos que migran fuera del país en el afrontamiento de esta situación.

Los resultados arrojan que un 32% de la muestra ha experimentado sentimientos de soledad, abandono e inutilidad a causa de la distancia entre ellos y los familiares que han migrado; en tanto a rasgos característicos del *Síndrome del Nido Vacío* presentados en la muestra, un 36% expresa una preocupación excesiva: el 19% presenta dificultad para concentrarse: un 14% cansancio y el 12% presenta dolores sin especificación. Gracias al instrumento de Lazarus se pudo observar que el tipo de afrontamiento más utilizado entre los participantes es la huida y evitación con conductas como beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, tomar medicamentos o dormir más de lo habitual, de igual manera recurren a pensamientos irreales improductivos; en segundo lugar, se encontró el autocontrol en el 28% de la muestra. De acuerdo con los resultados obtenidos se encontró una depresión leve en el 50% de los encuestados, un 44% con depresión moderada y un 2% con mínima depresión. En cuanto a la ansiedad se detectó una ansiedad leve en el 59% de la muestra y en el 41% restante se observó ansiedad moderada.

Por otra parte, Urrutia en 2014 realiza un estudio para conocer la manera en que han sido utilizadas las estrategias de afrontamiento, por matrimonios de entre 50 a 70 años.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes: La mayoría de los participantes empleó sus técnicas de afrontamiento en forma conjunta con su pareja. Por otro lado, las reacciones y emociones de los padres que más se presentan cuando los hijos apenas van a salir del hogar son la alegría, seguida por la nostalgia y emociones encontradas; así mismo también fue posible observar satisfacción, preocupación y enojo en menor cantidad.

Una de las técnicas más utilizadas para el manejo de emociones fue la oración, así como la comunicación. Una vez transcurridos los días después de que los hijos han salido del nido, los sentimientos más fuertes son la soledad y la tristeza, en menor cantidad la satisfacción y la alegría. En cuanto a la convivencia de la pareja, se vio una marcada tendencia a estar basada en los hijos y a ser más fuerte por este motivo. Las actividades que realizan los padres pueden ser en pareja dando paseos o con sus amistades en reuniones; asimismo hacen uso de sus redes de apoyo van desde la familia y amigos, Dios, o en el caso de dos participantes, en nadie. También en la investigación se pudo observar que los participantes tienen contacto con padres que se encuentren pasando por la misma situación, sin embargo, no suelen acudir con algún profesional que les pueda brindar el apoyo que necesitan para enfrentar la etapa que viven. A partir de la independencia de los hijos, los padres pueden tener metas en pareja como viajar, o de manera individual como generar nuevas habilidades o continuar con su trabajo.

Urrutia (2014) concluye que el autocontrol es la estrategia de afrontamiento que las parejas más utilizan y mencionan que las redes sociales de apoyo son indispensables para enfrentar positivamente esta etapa del *Nido Vacío*.

De igual manera Rivera en 2015 desea conocer las consecuencias psicológicas que trae consigo el Síndrome del Nido Vacío.

Dentro de los resultados obtenidos se encuentra que más de la mitad de la muestra refiere tener o haber tenido sentimientos de: Soledad, Estrés, Apego, Tristeza, Depresión, Vicios, Ansiedad y Dificultad para dormir.

Rivera (2015) considera que los vínculos sociales son de gran importancia para mantener una buena salud mental, así mismo considera que como características sociales propias de la edad de los participantes y personalidad de los guatemaltecos es común que esta red de apoyo social sea encontrada en grupos religiosos y en la religiosidad, donde parece ser que los encuestados encuentran un tipo de consuelo adicional y la oportunidad de brindar apoyo a otras personas.

Por otra parte, Piper y Jackson (2017) investigan el cambio en el bienestar subjetivo de los participantes que pasan por la etapa del *Nido Vacío*, esto en una población tomada de la encuesta del panel socioeconómico alemán durante los últimos 30 años. La muestra participante se compuso de aquellos que sus hijos abandonaron el hogar dentro del año 2016 (aproximadamente 1,806 casos). Así mismo les fue aplicada una escala de intervalos no especificada, de 0 (completamente insatisfecho) a 10 (completamente satisfecho).

Los resultados muestran que tanto en los padres con *Nido Vacío* como los que están cercanos a vivirlo presentan patrones similares tanto en el ingreso individual real promedio como el promedio real del ingreso familiar.

A través de este análisis Piper y Jackson (2017) llegan a la conclusión de que quienes presentan la situación de *Nido Vacío* se preocupan mucho más por problemas personales, como lo es el desempleo. Por medio de la escala antes mencionada fue posible detectar que las personas con *Síndrome del Nido Vacío* presentan menor satisfacción con la vida (un promedio de 6.28) a

comparación con aquellos que tienen aún a sus hijos en casa.

Por su parte Fatollazadeh, et al., en 2017 buscan evaluar la efectividad de la terapia basada en la aceptación y el compromiso para reducir la soledad en ancianos que sufren el *Síndrome del Nido Vacío*.

Fatollazadeh, et al. (2017) concluyen que el aislamiento y la soledad son una fuerte amenaza a las personas mayores, las cuales gradualmente pierden su salud mental. Consideran necesarios los tratamientos centrados en la reducción de trastornos emocionales y soledad en los ancianos.

Por otra parte, Ordoñez (2016) investiga los signos y síntomas presentados en los adultos mayores a causa del *Síndrome del Nido Vacío*. Su estudio revela que la sintomatología característica de la etapa de desarrollo del adulto mayor puede verse agravada a causa de la soledad que éste percibe de su entorno. El abandono del hogar por parte de los hijos puede ser un factor determinante para este sentimiento de soledad en los padres, así que en pareja de desarrollan las llamadas estrategias de afrontamiento cuando aún los hijos siguen en casa; pretenden amortiguar las consecuencias negativas del *Nido Vacío* antes de que se desarrolle el síndrome, a través de la preparación y aceptación de que los hijos en algún momento de su vida saldrán del hogar.

Por último, cabe señalar que las siguientes estrategias deben mantenerse sobre las dimensiones inherentes al bienestar psicológico según Enríquez (2014):

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

Se espera que, mediante el manejo de estas dimensiones, las crisis que se presentan en la edad adulta aunadas al proceso del *Nido Vacío* ayuden a los adultos mayores a tener más elementos a su favor.

Metodología

Objetivo general

Identificar, comprender, categorizar y relacionar las experiencias personales de padres de familia con hijos que han comenzado su proceso de independencia familiar o que ya se encuentran completamente independizados.

Objetivos específicos

- Identificar a través de entrevistas las vivencias personales de padres madres de familia que viven o han vivido el *Nido Vacío*.

- Realizar un proceso de comprensión profunda, desde una actitud fenomenológica, las experiencias narradas por los padres.
- Analizar las distintas experiencias de *Nido Vacío* compartidas por las y los entrevistados a fin de construir las categorías resultantes de las experiencias narradas.
- Vincular las distintas vivencias y construir puentes de comprensión a la luz de los planteamientos teóricos pertinentes.

Planteamiento del problema

El *Síndrome del Nido Vacío* es un conjunto de síntomas que se viven en la edad adulta, esta etapa es vivida en la mayoría de los hogares mexicanos y tomada como un proceso natural del ciclo de la vida. Sin embargo, la información recabada por estudios de tipo prácticos es limitada, aún más si tratamos de delimitarla a las zonas geográficas específicas, como lo son el país de México y aún más en el estado de Hidalgo.

Por esta razón es de importancia llevar a cabo este estudio, para lograr incrementar el número de estudios realizados sobre este tema que afecta en gran medida a las familias hidalguenses; para que por medio de éste se tenga un conocimiento más amplio de las experiencias y perspectivas de los padres de familia que están viviendo esta situación, y de ser necesario, dar material que sirva a otros investigadores para implementar medidas de prevención o atención al *Síndrome del Nido Vacío*.

Pregunta de investigación

¿Cómo es experimentado el *Síndrome del Nido Vacío* en padres hidalguenses?

Premisa orientadora

Las participantes contarán con al menos una experiencia de cómo viven el *Síndrome del Nido Vacío*.

Método

El método empleado para esta investigación fue la investigación documental, así como la técnica de entrevista individual; al trabajar con esta técnica, los participantes se sienten con mayor seguridad al momento de compartir sus experiencias, lo que facilita la obtención de información acerca del tema del *Síndrome del Nido Vacío*. La metodología utilizada es de base cualitativa ya que permite hacer descripciones minuciosas de los pensamientos, asimismo se conoce y comprende lo que percibe la otra persona. En ese sentido Taylor y Bogdan consideran, en un sentido amplio, la investigación cualitativa como “aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (2000, p. 20). Este enfoque permite comprender en un sentido más amplio la opinión detallada de las personas respecto a un tema, objeto o situación.

Instrumento para la recolección de la información:

El instrumento utilizado para esta investigación fue una guía de preguntas las cuales fueron de utilidad al momento de realizar las entrevistas individuales.

Muestra

Se seleccionaron a doce parejas de cónyuges, cuyas edades se encuentran entre 60 y 47 años. Las parejas tienen un promedio de 33 años viviendo juntas.

Procedimiento:

1. Se identificó a los posibles participantes.
2. Se contactaron a los posibles participantes y se les planteó la idea de participar en la investigación.
3. Se acordó día y hora para la realización de cada una de las entrevistas.

Herramientas de análisis:

La técnica empleada para analizar los datos fue el propuesto por Strauss y Corbin (1998), es decir la Teoría Fundamentada. Dicha técnica permitió la discriminación y categorización de los factores que intervienen en la perspectiva y vivencias que tienen los padres cuando sus hijos comienzan su emancipación.

Resultados

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de acuerdo con las diversas categorías que fueron encontradas en las entrevistas.

Primera experiencia de paternidad/maternidad

Todos los participantes expresan su primera experiencia de ser padres como un cúmulo de emociones gratificantes; para los participantes, estas emociones van acompañadas de nuevas responsabilidades y temores por el hijo o hija (su buen cuidado y el mantenimiento de sus necesidades).

En palabras de una participante:

Fue maravillosa pero sí fue con temor porque uno no nace sabiendo ser padre entonces siempre te queda ese temor de no saber guiar ni educar (Participante 4).

Pareja después de tener hijos

Una tercera parte de los entrevistados mencionan que después de tener su primer hijo o hija se dieron cambios dentro de la dinámica que manejaban antes de éstos, tales como una mejor comunicación de pareja para los asuntos relacionados con los hijos, las responsabilidades compartidas para el bien de los hijos; otro tercio de los participantes, por el contrario, mencionan que puede suscitarse un "enfriamiento" de la relación donde los

problemas pueden comenzar a surgir. Por último, una pareja mencionó no haber notado grandes cambios en su relación de pareja, pues refieren haber mantenido desde el noviazgo una relación de buena comunicación, confianza y apoyo mutuo.

Con respecto a la mejoría de la relación una participante expresó:

Ya tuvo que haber comunicación y confianza porque yo no puedo llevar una responsabilidad sola de un hijo, porque por cualquier circunstancia deben estar enterados los dos (Participante 8).

Con respecto al distanciamiento se mencionó

Tenía que dedicarme a tener a mis hijos, a atenderlos y tenerlos bien, apoyarlos en lo de la escuela, entonces la relación de pareja como que se fue enfriando, enfriando (Participante 2).

Machismo

Para la mitad de los entrevistados, el machismo tiene gran impacto en las relaciones de pareja que ellos vivieron, ya que fue definiendo las actividades que cada uno realizó o no, así como las emociones que se expresaban.

Una participante expresó durante la entrevista todos los daños y limitaciones que implicó para ella vivir este tipo de maltrato –como lo señaló ella-, no solo por parte de su pareja, sino también por parte de padres y suegros:

En ese tiempo nuestros padres como míos y de mi pareja existía mucho el machismo; las mujeres para que estén en su casa viendo a sus hijos y hasta ahí y el hombre es para que salga a trabajar y no debes de estarle tomando el tiempo de a qué hora llegan ni nada. Entonces ahí no había, pues uno se resignaba a vivir esa vida, estaba uno acostumbrada a esa vida, no podía uno protestar porque "tu así lo que quisiste y ahora te aguantas", entonces los padres en lugar de apoyarnos decían no pues tú te lo buscaste y así vas a seguir (Participante 5).

Pareja después de que los hijos se van

En la relación de pareja, la mitad de los participantes considera que se dio una mejor comunicación después de que sus hijos comenzaron a partir de su hogar, ya que se tenían solamente el uno al otro. Al encontrarse con más tiempo solo en pareja, los participantes notaron que su comunicación y relación en general mejoró; mencionan que la soledad los unió y fortaleció. Como ejemplo de lo anterior un participante indica que:

La comunicación va volviendo a los tiempos de cuando iniciamos, ¿Por qué? por lo mismo que ya nos quedamos solos y debe de seguir existiendo esa relación, ese buen entendimiento entre ambos (Participante 1).

Por otra parte, para una pareja, la relación se mantuvo a través del tiempo y de las etapas vividas durante su tiempo juntos; al respecto un participante mencionó:

Bueno nuestra relación siempre ha sido la misma, o sea que se ha mantenido. (Participante 6).

Actividades con los hijos

Las actividades que todos los entrevistados llevaban a cabo con sus hijos en la infancia incluyen los juegos, así como ayudar en las tareas escolares e interesarse por sus actividades diarias. Ya en la adultez o juventud de sus hijos las actividades suelen ser la comunicación constante y la convivencia familiar. Ejemplificando lo anterior un participante indica que:

Pues aquí entre todos nos ponemos de acuerdo en que vamos a comer y pues aquí platicamos... los niños echando desastre como siempre (Participante 6).

Emociones y sentimientos después de que los hijos se van

Todos los participantes, a causa de la ausencia de los hijos experimentaron algunas emociones y sentimientos: soledad, tristeza y dolor principalmente, sentimientos de abandono, dificultades, vacío en ellos, así como en el hogar, angustia, preocupación, recuerdos, coraje y llanto. Al respecto un participante mencionó:

Se siente que ya ellos tienen que hacer su vida, su vida lejos de uno. Se siente muy feo la soledad, la tristeza de que, pues al principio no lo quiero uno aceptar. Pero viendo la realidad son cosas que tienen que pasar, tarde que temprano tienen que emigrar, tienen que salir del nido como las aves (Participante 9).

Un participante menciona, con respecto a la situación de que los hijos han comenzado a hacer su vida, para evitar sentir su ausencia recurren a exterioriza fortaleza:

Sólo sentirse fuerte y hacerse de corazón duro, de sentimientos fuertes y evitar esas ausencias para no ser como víctima de ese vacío que le llaman ahorita (Participante 3).

Creencia en Dios

Para una tercera parte de los participantes, uno de los apoyos más notorios es su creencia en Dios, la cual les brinda tranquilidad y seguridad. También recurren en busca de consuelo y desahogo; al respecto un participante mencionó:

Ponerlos en las manos de Dios es todo más fácil, entonces me doy la confianza de que ellos están con Dios y se los encargo y ya me siento más tranquila (Participante 11).

Aceptación

En el proceso de aceptación que pasaron todos los participantes, se dio el entendimiento de que es parte de la ley de la vida, que llega un momento en el que los hijos tienen que salir del hogar para comenzar a hacer su vida y perseguir sus propios sueños como los adultos que son. Es un proceso en el cual buscan adaptarse a esta ausencia con la tranquilidad de que, aunque están lejos, están bien. Como ejemplo de lo anterior un participante indica que:

Más vale ponerle como dicen, al mal tiempo buena cara, entonces pues bueno como tal pues no fueron malos tiempos...pues bueno lo tomas como lo tienes que tomar y poco a poco pues vas saliendo adelante, lo vas superando, lo vas entendiendo (Participante 5).

Libertad a los hijos

Para todos los participantes, darles la libertad a sus hijos es parte de su proceso de aceptación, son conscientes de no querer retener a sus hijos con ellos para que puedan comenzar sus propios caminos y estén preparados para las dificultades de la vida. Ejemplificando lo anterior un participante indica que:

Sí lo teníamos previsto y presente, porque nunca albergamos el pensamiento, la idea de que se quedaran en casa...bueno para nosotros era parte importante el que ellos por estudios, por profesión o lo que fuera, salieran de casa... lo planteamos desde siempre, entonces pues estaba determinado en los pensamientos, en los planes, que los hijos abandonarían el hogar un día, nunca fuimos de la idea de para que te vas, quédate aquí... siempre dijimos tiene que tomar su camino (Participante 12).

Hablarlo con otras personas

La mayoría de los entrevistados dieron a conocer que un punto clave para no sentirse mal y aceptar la partida de sus hijos fue el apoyo de amigos, personas mayores y grupos de iguales. El apoyo brinda tranquilidad, desahogo, comprensión y fortaleza, para no sentir vacío ni soledad. Al respecto un participante mencionó:

Siempre es bueno tener grupos donde sientas el apoyo de otras personas y que sobre todo te sepan escuchar: porque sobre todo es algo muy importante para las personas sentirse escuchadas, muchas veces el sentir que nadie las escucha y sentirse incomprendidas, cae el vacío, cae la soledad. Y el sentir que alguien está apoyándote, estar contigo te da fortaleza (Participante 4).

Conclusiones

Por medio de la presente investigación se conocieron y comprendieron las vivencias que caracterizan la etapa del *Nido Vacío*. Los síntomas y emociones que se presentan con más frecuencia en los padres con *Síndrome del Nido Vacío* son soledad, tristeza y aislamiento, lo que según Fatollahzadeh, et al. (2017) es de vital importancia atender en los adultos mayores para prevenir un mayor desgaste mental en ellos. De igual manera se encuentran presentes sentimientos de abandono, vacío personal como en el hogar, dolor en el cuerpo, angustia, preocupación, recuerdos, coraje y llanto, los cuales concuerdan con los encontrados por Campoverde en 2015. Esta sintomatología puede ser afrontada por los padres por medio de las "estrategias de afrontamiento" mencionadas por varios autores; la huida y evitación es una de ellas, donde los padres se niegan a la idea de aceptar que sus hijos han dejado dejarán definitivamente su hogar y las emociones y sentimientos que presenta cada padre no son expresadas de manera correcta; ello puede llevar a respuestas en la comunicación con ira o pasividad, con escasa empatía y confianza, según el estudio de Lozada (2017). O bien puede darse un autocontrol de emociones que da pie a una buena relación padres-hijos o entre la pareja, llegando de esta manera a una aceptación de la fase por la que pasan como padres.

El proceso de aceptación se vio diferenciado en padres y madres; Carmona-González, et al. (2009) nombra a estos dos tipos de procesos como vínculo seguro y vínculo ansioso-ambivalente. En las madres entrevistadas fue observado un estilo mayormente ansioso-ambivalente, al referir miedo, preocupaciones y ansiedad por lo que les podría estar pasando a sus hijos. En los padres de familia se observó el vínculo seguro y una mayor adaptación a los cambios que la etapa del *Nido Vacío* trae consigo. La presente investigación encontró similares resultados que Urrutia (2014) en el sentido que dichos estilos se encuentran entrelazados y se apoyan de las redes sociales con las que cuentan los participantes, ya sean amistades o grupos de apoyo social mutuo como lo son los grupos religiosos.

Así mismo se encontró que las redes de apoyo han mantenido en los participantes una buena salud mental, ya que como lo mencionó Rivera (2015), la cultura influye en las redes de apoyo buscadas por los padres en situación de *Nido Vacío*: en este caso la religiosidad y grupos en los que puedan brindar ayuda a quien lo requiera. Esto parece tener un efecto positivo en el bienestar de los participantes que refirieron un consuelo a las dificultades que se les presentaban, incluyendo los cambios y síntomas del *Síndrome del Nido Vacío*.

Por otra parte, se puede concluir que las personas entrevistadas manifiestan tanto fuerzas sintónicas (fortalezas y habilidades en potencia) como distónicas (defectos o debilidades) de acuerdo con lo planteado por Bordignon (2005). Como ejemplo de las fuerzas sintónicas se encuentran las siguientes expresiones de los padres:

Pero los seres humanos tenemos esas capacidades, podemos salir adelante, nos sostenemos de otros sueños, de otras cosas y entonces nos volvimos a tomar más fuertemente como familia (Participante 5).

Es que yo no soy posesiva. Ellos tienen que hacer su vida sea aquí, sea lejos tienen que hacerlo (Participante 2).

Nosotros somos una familia unida, siempre vienen y aquí estamos, siempre tenemos la comunicación (Participante 11).

Ya mi mente ya se adaptó a que ellos tienen que seguir su camino y no preocuparme, o sea como que ya me acostumbré a eso de verlos cada ocho días (Participante 3).

En lo tocante a las fuerzas distónicas (defectos o debilidades), las narrativas de los padres entrevistados muestran que están sometidos a dichas fuerzas que provocan que se presente una detención en el desarrollo vital. En ese sentido, se puede concluir que algunos de los padres entrevistados aún continúan viviendo el Síndrome del Nido Vacío. A continuación, se presentan unos ejemplos de las fuerzas distónicas en acción:

A veces sin que me vieran si lloraba, se me rodaban mis lágrimas al saber que mi hija ya no iba a estar conmigo (Participante 12).

Está más cansado, los años no pasan en balde, estamos más viejos, todo nos duele (Participante 7).

Es duro ser padre, y realmente uno nace sin saber a lo que se viene (Participante 8).

Por otro lado, las parejas entrevistadas muestran rasgos de los estadios Generatividad vs Estancamiento e Integridad vs Desespero propuestos por Eriksson. Siendo la Integridad el estadio mayormente expresado por los padres, quienes consideran que todo ha sido parte de su ciclo vital, que han desarrollado correctamente su rol como padres; y ver a sus hijos crear sus nuevos caminos los llenan de sensaciones como satisfacción y felicidad. Ejemplo de ello es lo siguiente:

Me ha dejado sentimientos de satisfacción, sentimientos de alegría, de haber cumplido bien un trabajo, porque ahora digo, si lo hice bien, ahora sí digo lo hicimos muy bien, hicimos bien nuestra tarea (Participante 6).

Que lo vivan de la mejor manera posible, porque es parte de lo que te hace vivir todas las etapas de vida adecuadamente, o vivirlas de tal manera en que se conviertan en una buena experiencia de vida (Participante 5).

Por último, fue posible identificar que los cambios de rutina que sufren los padres con el *Nido Vacío* repercuten

de manera positiva en la relación de pareja, en contraste con la investigación de Herrera (2007), ya que se muestra un crecimiento en la calidad de la relación de pareja, surgiendo una mayor comunicación entre la pareja. Las parejas entrevistadas refieren que el hecho de compartir más tiempo solos favoreció una comunicación más agradable entre ellos. Fue encontrado, como en el estudio de Enríquez (2014) que las parejas se encuentran satisfechas con su relación marital después de que los hijos abandonaron el hogar.

Referencias

- Alonso, L., & Escorcía de Vásquez, I. (2003). El ser humano como una totalidad. *Revista Científica Salud Uninorte*, 17, 3-8.
- Bart, P. (1972). Depression in middle-aged women. En J. M. Bardwick (Ed.): *Readings on the psychology of women*. New York: Harper and Row.
- Beck, A.T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J. & Erbaugh, J. (1961). Inventario de depresión de Beck (BDI). *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.
- Campoverde, K. (2015). El síndrome del nido vacío y su influencia en los estados depresivos de padres con hijos que migran fuera del país, en los habitantes del Cantón Chaguarpamba Provincia de Loja, periodo 2014-2015 [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de Loja.
- Cañetas, E., Rivera, S. & Díaz-Loving, R. (2002). Desarrollo de un instrumento Multidimensional de Satisfacción Marital. *La Psicología Social en México*, 8 (1 y 2), 71-84.
- Carmona-González, E., Martínez-Suárez, G., Niño-Jiménez, L., Rodríguez-Barragán, A., Sierra-Puerto, P., & Uribe-Valdivieso, C. (2009). Estilos vinculares y afrontamiento de la pareja en la transición del nido vacío. *Revista Contexto*, 23, 1-8.
- Enríquez, L. (2014). Satisfacción marital en parejas que atraviesan la etapa del nido vacío (estudio realizado en la iglesia sagrada familia de Quetzaltenango, comprendido entre las edades de 45 a 60 años) [Tesis de Licenciatura]. Universidad Rafael Landívar.
- Erikson, E. H., & Miralles, A. G. (1980). *Identidad: juventud y crisis*. España: Taurus Ediciones.
- Fatollahzadeh, N., Saedi, F., Ipchi-hagh, S., Saadati, N., & Rostami, M. (2017). The effectiveness of Based on acceptance and commitment therapy education on reducing loneliness among the elderly with empty nest syndrome. *Journal Of Geriatric Nursing*, 3 (2), 89-102. doi: 10.21859/jgn.3.2.89
- Fregtman, M. (2014). *Psicología del ciclo Vital*. Argentina: Universidad de Buenos Aires.
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32, 50-55. doi:10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x
- Herrera, M. (2007). Satisfacción Marital y Calidad de Vida en Matrimonios que Pasan por la Etapa de Nido Vacío [Tesis de Licenciatura]. Universidad de las Américas, Puebla.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). Ways of Coping Scale. *Stress, Appraisal and Coping. Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 150-170.
- Lozada López, J. (2017). Reencuentro en la pareja: insatisfacción marital en la etapa del nido vacío. *Compas Empresarial*, 8 (21), 23-31.
- Mitchell, B. A. & Lovegreen, L. D. (2009). The empty nest syndrome in middle families: A multimethod exploration of parental gender differences and cultural dynamics. *Journal of Family Issues*, 30, 1651-1670.
- Ordoñez Iñiguez, A. (2016). *Psicología del desarrollo: signos y síntomas del síndrome del nido vacío en el adulto mayor* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Técnica de Machala.
- Piper, A., & Jackson, I. (2017). She's leaving home: a large sample investigation of the empty nest syndrome. SOEP. The German Socio-Economic Panel Study at DIW Berlin, 1-27.
- Raphael, D., D'Amico, J., Brown, I., & Renwick, R. (1998). The quality-of-life profile: a generic measure of health and well-being. Quality of Life Research Unit, Centre for Health Promotion. University of Toronto.
- Reyna, J. M., Salcido, M. R. E., & Arredondo, A. P. (2013). Análisis del ciclo vital de la estructura familiar y sus principales problemas en algunas familias mexicanas. *Alternativas en Psicología*, 17 (28), 73-91.
- Rivera, B. (2015). Efectos psicológicos del síndrome del nido vacío que afecta al personal que labora en el congreso la república de Guatemala [Tesis de Licenciatura]. Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1998). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Colombia: Universidad de Antioquia
- Taylor, S. J. & Bogdan, R. (2000). *Introducción a los métodos cualitativos*. España: Paidós.
- Urrutia, C. (2014). Estrategias de afrontamiento que utilizan las parejas conyugales entre 50 a 70 años para enfrentar el síndrome del nido vacío [Tesis de Licenciatura]. Universidad Rafael Landívar.
- Xie, L. Q., Zhang, J. P., Peng, F., & Jiao, N. N. (2010). Prevalence and related influencing factors of depressive symptoms for empty-nest elderly living in the rural area of YongZhou, China. *Archives of gerontology and geriatrics*, 50 (1), 24-29.