

**Análisis de la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de
San Carlos, en el año 2025**

Seminario presentado en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional de Costa Rica

Para optar al grado de Licenciatura en
Orientación

Valeria Arias González
Yadira Gómez Molina
Amelia Vega Mc Farlane

Enero, 2026

**Análisis de la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de
San Carlos, en el año 2025**

Seminario presentado en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional de Costa Rica

Para optar al grado de Licenciatura en
Orientación

Valeria Arias González
Yadira Gómez Molina
Amelia Vega Mc Farlane

Enero, 2026

**Análisis de la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de
San Carlos, en el año 2025**

Valeria Arias González
Yadira Gómez Molina
Amelia Vega Mc Farlane

Aprobado por:

Tutora del Trabajo Final de Graduación M.Ed. Ana Lucía Villalobos Cordero

Asesora Dra. Ruth Villanueva Barbarán

Asesora M.Sc. Lidia Hernández Gómez

Representación del Decanato M.Ed. Erika Vásquez Salazar

Representante Dirección de Unidad Académica M.Sc. Víctor Villalobos Benavides



Dedicatorias

La presente investigación la dedico a mis padres Sonia González Vargas y Célimo Arias Arce quienes con amor y apoyo incondicional han sido clave durante este proceso, también se la dedico a mis compañeras de trabajo que entre esfuerzos, risas y momentos estresantes fueron parte esencial para que este proceso se hiciera más ameno.

Valeria Arias González

Con mucho amor le quiero dedicar este trabajo a mi mamá, Donalia Molina Lira, quien es mi razón de ser y de estar aquí. Su sacrificio y amor son los cimientos de cada uno de mis logros.

Yadira Gómez Molina

Este trabajo que se realizó con mucho esfuerzo y amor se lo dedico mis padres Katia Mc Farlane Olivares y Audilio Vega Marín, que han sido el soporte más grande para que yo continuara mis estudios y no me rindiera en este proceso; se lo dedico también Génesis Rodríguez Palacios, quien estuvo incondicionalmente apoyándome durante todo el proceso de investigación y de carrera, a mis compañeras y amigas de este trabajo, que nunca dejaron de luchar a pesar del cansancio.

Amelia Vega Mc Farlane

Agradecimientos

Nuestra investigación la quiero agradecer primeramente a Dios por darnos la fortaleza y capacidad durante este proceso, a mis seres queridos que han estado durante todos estos años de estudio porque son mi zona de confort, ya que con el apoyo que me han brindado he logrado llegar lejos. Agradezco enormemente a los profesores que han sido parte de mi formación en especial a aquellos que han estado más presente, a mis amigas y colegas Amelia y Yadira por ser parte esencial durante este proceso. Además, quiero agradecer a nuestra tutora Ana y a nuestras lectoras Lidia y Ruth por el acompañamiento y aportes que nos han brindado.

Valeria Arias González

Agradezco profundamente a todas las personas que me han acompañado en mi camino por la universidad y mi vida en general: A mis padres y hermanos, quienes me han apoyado en cada etapa de mi vida; a mis dos mejores amigos Georgina y Cristian, quienes siempre están y son un pilar fundamental en mi vida; a los grandes amigos que me dio la universidad, Michi, Yuli, Jime, Bri y Carlos, quienes me han brindado compañía, risas y apoyo en todo momento.

A David quien ha estado a mi lado con amor, comprensión y apoyo; y a mis queridas Ame y Vale, mis amigas y colegas, sin quienes este trabajo no sería posible. Además, muchas gracias a nuestra tutora y lectoras, quienes nos han acompañado y guiado en este proceso.

Yadira Gómez Molina

Quiero agradecer a cada una de las personas que han estado conmigo durante estos últimos 6 años, a quienes están, y a quienes un día estuvieron y ahora están construyendo su propio futuro, por cada uno de los apoyos y aportes que me han dado para continuar con este camino. Agradecer a la tutora, las docentes de Orientación Familiar, las lectoras, por el apoyo y los aportes que han dado para que este trabajo se realizara de la mejor forma y mis compañeras, las cuales, con su paciencia, esfuerzo y comunicación, permitieron que hoy estemos concluyendo este proceso. Además, al más importante, Dios, que nos permite salud para realizarlo, y las familias que nos permitieron entrar a sus hogares.

Amelia Vega Mc Farlane

Resumen

Arias, V. Gómez, Y. y Vega, A. (2025). *Análisis de la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de San Carlos, en el año 2025.*

El propósito de la presente investigación fue analizar la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de la vejez, pertenecientes a la zona de San Carlos. Para la metodología, se empleó un enfoque cualitativo y el método de estudio de casos, con la participación de tres sistemas familiares. Este estudio buscó comprender la dinámica familiar de los sistemas a partir del contexto y cotidianidad de cada sistema, analizando las transformaciones relacionadas a la vejez, los patrones comunicacionales presentes en cada subsistema, la cohesión y la adaptabilidad. Para la recolección de datos se aplicaron dos entrevistas semiestructuradas (individual y grupal) y un taller; para el análisis se aplicó la triangulación de datos. Entre los hallazgos se reconoce que las familias enfrentan los cambios propios de la vejez por medio de procesos de reestructuración y ajustes en las relaciones, siendo la adaptabilidad un factor clave. En los subsistemas presentes varían los patrones comunicacionales, pero predominaron el nivelador, calculador y distractor. De igual forma, se identificó en los sistemas que sobresale la cohesión conectada, caracterizada por permitir un equilibrio entre los miembros, facilitando la toma de decisiones para enfrenarse a situaciones complejas y salir con éxito de estas, manteniendo una fuerte unión familiar y expresión emocional. La adaptabilidad se presentó mayormente en niveles flexibles, aunque con elementos de adaptabilidad estructurada. Esto permitió comprender cómo cada sistema familiar se reorganiza en sus roles, formas de comunicación y de apoyo ante las diversas transformaciones de esta etapa.

Palabras claves. Adultez mayor, dinámica familiar, cohesión, transformaciones, sistema familiar, comunicación y adaptabilidad.

Tabla de contenido

Dedicatorias	v
Agradecimientos	vi
Resumen	vii
Tabla de contenido	viii
Índice de tablas	xi
Índice de figuras	xii
Lista de abreviaturas	xiii
Lista de símbolos	xiii
Capítulo I	1
Introducción	1
Tema de investigación	1
Antecedentes	1
Justificación	13
Planteamiento del problema	17
Propósitos	19
Propósito general.	19
Propósitos específicos.	20
Capítulo II	21
Referente teórico	21
Enfoque Sistémico	21
La familia como sistema.	25
La estructura familiar.	27
Subsistemas familiares.	28
Ciclo vital familiar	30

Transformaciones y adaptaciones en la etapa de vejez.	32
Dinámica familiar	38
Patrones comunicacionales.	39
Cohesión y adaptabilidad.	41
Aportes de la disciplina de la Orientación a la familia	44
Capítulo III	48
Referente metodológico	48
Tipo de estudio	48
Paradigma naturalista.	48
Enfoque cualitativo.	50
Método estudio de casos.	52
Personas participantes	55
Temas a explorar y unidades temáticas	56
Técnicas e instrumentos de recolección de información	62
Entrevista semiestructurada - individual.	62
Entrevista semiestructurada – grupal.	64
Taller.	66
Genograma.	67
Ingreso al campo y consideraciones éticas	68
Criterios de calidad	70
Estrategias de análisis y tratamiento de la información	71
Capítulo IV	74
Presentación y análisis de la información	74
Capítulo V	112
Conclusiones	112

Capítulo VI	115
Recomendaciones, limitaciones y alcances	115
Capítulo VII	119
Diseño de la propuesta	119
Referencias	120
Apéndices.	127

Índice de tablas

Tabla 1.

Temas a explorar

58

Tabla 2.

Personas participantes

75

Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> Fases del diseño Estudio de Casos.	55
<i>Figura 2.</i> Simbología.	76
<i>Figura 3.</i> Genograma familiar 1.	77
<i>Figura 4.</i> Genograma familiar 2.	77
<i>Figura 5.</i> Genograma familiar 3.	78

Lista de abreviaturas

AGECO	Asociación Gerontológica Costarricense.
CVF	Ciclo Vital Familiar.
CONAPAM	Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor.
ECV	Evento Cerebro Vascular.
INEC	Instituto Nacional de Estadística y Censos.
PAIPAM	Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor.
PAM	Persona Adulta Mayor.
PAM F	Persona Adulta Mayor Femenina.
PAM M	Persona Adulta Mayor Masculina.
PIAM	Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor.

Lista de símbolos

□	Hombre
⊗	Persona fallecida
#	Relación muy cerca
	Relación de armonía
	Relación cercana
	Relación fusionada o entrelazada
○	Mujer

Capítulo I

Introducción

Tema de investigación

Análisis de la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de San Carlos en el año 2025, desde el Enfoque Sistémico.

Antecedentes

Para la elaboración de la presente investigación se realizó la búsqueda y revisión de diferentes trabajos finales de graduación, artículos científicos y libros realizados por distintos autores, tanto nacionales como internacionales pertenecientes a la disciplina de Orientación y a disciplinas afines, con la finalidad de obtener e identificar información relevante y actual sobre la temática a investigar. Estos documentos abarcan hasta los diez años previos a esta investigación, se plantea visualizar los hallazgos más relevantes sobre la temática y así comprender la evolución que el tema de dinámica familiar ha tenido en los últimos años.

Primeramente, se va a presentar la evolución del tema de dinámica familiar, seguido de los antecedentes internacionales y los antecedentes nacionales en orden cronológico. En cuanto a los descriptores que se utilizaron son la familia, medio familiar, dinámica familiar, unidad familiar, estructuras familiares, y familia con adultos mayores.

La Orientación Familiar, comprende a la familia como una organización y estructura que se mantiene con sus propias características que las diferencia de otros sistemas, es decir cada familia es única, sin embargo, es necesario comprender que la sociedad determina el desarrollo de las familias y estas a su vez, en sus cambios internos, influye en la dinámica de la sociedad. En relación con lo anterior, Virginia Satir, citada por Villalobos, Villanueva y Villareal (2023) mencionaba desde los años 70 que “con la unión de las familias se forma la sociedad... y esa sociedad define y construye su propia estructura, organización y dinámica.” (p.29).

Se comprende a los sistemas familiares, como una organización con sus características propias, con el objetivo de abarcar las necesidades de estas y proveer un bienestar tanto al sistema como a sus miembros. Igualmente, “la Orientación familiar cumple una función socio-educativa-afectiva, que se realiza mediante la asesoría a las familias para que estas comprendan,

desde la configuración estructural, la dinámica de funcionamiento y las cadenas conductuales que se construyen en la convivencia cotidiana.” (Villalobos, Villanueva y Villarreal, 2023, p.31).

Es imprescindible tener en cuenta que las familias a lo largo de los años viven diferentes transiciones que les obliga a cambiar sus formas de convivencia, resultado de esto, la familia pasa por ciertas etapas “generales” en el ciclo vital, iniciando con la formación de una nueva pareja y finalizando con la fase de vejez, en total se viven seis etapas, con diferentes crisis, demandas y cambios, en este caso, se abarca la última etapa de familia en la vejez, esta se puede definir como “la fase de envejecimiento de los progenitores, la presencia de los nietos, la muerte de uno de los componentes.” (Andolfi, 2018, p.38).

Y aunque, cada una de las etapas sean llevadas por las familias, no significa que este sea realizado de la misma forma, como lo expresa Andolfi (2018), en su libro *La terapia familiar multigeneracional*: “El hecho de que tales eventos sean predecibles y esperados no significa que representen transiciones fáciles y que el <sistema de *coping*> de la familia funcione del mismo modo en diversas familias...” (p.39). Cada una de las familias, vivirá y afrontará las etapas según sea su construcción interna, expresada en la dinámica que mantienen, y según esta, serán los resultados obtenidos al culminar cada estadio y el modo de afrontamiento de la siguiente etapa dependerá de esos resultados.

En esta misma línea, Meza (2023), explica que uno de los objetivos de la disciplina de la Orientación es que “las personas desarrollen y empleen sus propias capacidades, para que cuenten con mejores opciones a la hora de tomar decisiones y enfrentarse a situaciones cotidianas.” (p.115). La Orientación Familiar, en este sentido, busca que cada uno de los miembros desarrolle su propia autonomía para sacar adelante a su familia.

Es importante mencionar lo que expone Casas (citado por Meza, 2023) sobre la Orientación familiar: “Es un proceso sistemático de ayuda en y desde la familia, cuyo fin último es facilitar la dinámica familiar positiva, la solución de problemas y la toma de decisiones, así como potenciar los propios recursos educativos.” (p.116). Esta visión, se ha mantenido en los últimos diez años, lo cual ayuda a comprender dentro de las investigaciones y la actuación profesional, los elementos necesarios para que la dinámica de los sistemas se estructure de una forma positiva, con el fin de favorecer el crecimiento integral familiar y su integración a la sociedad.

Y en la misma línea de importancia, se destaca que la actuación orientadora vela por el estado integral de las personas desde los derechos, como lo expone Pereira (2012) citando el Artículo 16 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, promulgada por las Naciones Unidas en el año 1948 “La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado” (p.228).

En cuanto al término de dinámica familiar, este se ha venido construyendo y deconstruyendo a lo largo de los años, de la mano con la evolución que ha tenido la sociedad actual; para comprender esto Sánchez, Lodoño, Lozano y Chavarría (2015) en su investigación exponen diferentes autores que describen la evolución teórica que ha tenido este término. Agudelo (citado por Sánchez, et al., 2015), expone que:

La dinámica familiar son situaciones biológicas, psicológicas y sociales presentes en las relaciones entre los miembros de la familia, mediadas por reglas, autoridad y afectividad, necesarias para lograr el crecimiento de cada uno de sus miembros, posibilitando la continuidad de la familia en la sociedad. (p.126).

Para otros autores como Alviar, García, Torres, Ortega, Garrido y Reyes, (citados por Sánchez, et al., 2015) exponen que “la dinámica familiar son interacciones que se presentan al interior de la vida doméstica a partir de relaciones de parentesco y afinidad.” (pp.126-127). Y, por último, Gallego citado por estos mismos autores, afirma que, “la dinámica familiar son encuentros entre subjetividades determinados por normas, límites y roles que regulan las relaciones familiares; éstas permiten la armonía y sana convivencia.” (p. 127).

De este modo, se logra observar cómo a lo largo de los años la evolución del término “dinámica familiar” es conceptualizado de diferentes formas, pero se puede entender como todas aquellas reglas, roles, límites, modelos de comunicación, entre otros, que establecen una relación entre todos los miembros dentro del sistema familiar.

Las familias son consideradas como parte esencial en la sociedad, las cuales se desarrollan de manera sociocultural, sin embargo, en la actualidad se han visto cambios significativos, como lo han sido las modificaciones en los distintos modelos de crianza y tipos de familia, la composición e integración interna de los sistemas familiares lo cual pone en evidencia la necesidad de generar una nueva perspectiva de actuación ante la dinámica familiar, teniendo en

cuenta que cada sistema familiar va a presentar características y necesidades específicas (Capulín, Otero y Reyes, 2016).

Es importante mencionar que a partir de los distintos cambios generados a lo largo de la historia, las familias han presentado transformaciones en su construcción, esto a causa de la diversidad estructural, ya que en la actualidad no solo se encuentran familias nucleares, sino también las conformadas por parejas del mismo sexo, con o sin hijos, familias monoparentales, compuestas y entre otras, lo cual conlleva a considerar que tanto la dinámica familiar como el ciclo vital familiar en general presentan variaciones importantes (Moratto, Zapata y Messenger, 2015).

De esta forma, la Orientación familiar conceptualiza a la familia como un sistema vivo e interdependiente, sin importar la estructura que la conforme, la cual cuenta con la capacidad de sobrellevar y superar los diferentes ciclos evolutivos del sistema familiar como un todo, lo que conlleva a que la Orientación que trabaja con familias deba ampliar sus horizontes y trabajar de forma integrada ya que actualmente existe un cambio demográfico avanzado en los sistemas familiares en etapa de adultez mayor puesto que la esperanza de vida se ha ido prolongando, (Meza, 2023).

A nivel internacional, se ha realizado diferentes investigaciones de disciplinas afines a la Orientación, tales como Trabajo Social, Psicología y Sicopedagogía. Es necesario mencionar que en algunas investigaciones no son enfocadas en la población adulta mayor, pero sí en el desarrollo de la temática de dinámica familiar.

Primeramente, mencionar el trabajo final de grado de Frachia (2015) elaborado en Uruguay desde la disciplina de la psicología, titulado “Análisis de la dinámica familiar en adolescentes en conflicto con la ley desde un enfoque sistémico”. Este trabajo tenía como objetivo analizar cómo incide la familia, la sociedad y la educación en el adolescente en conflicto con la ley, centrándose la atención en la dinámica familiar de estos jóvenes, en su estructura y organización. Su elaboración fue de tipo investigación documental, en estructura tipo tesina.

Respecto a los hallazgos que son de relevancia para este seminario, se rescata que, dentro de la dinámica familiar, la comunicación está llena de discusiones, indiferencia e insultos, lo cual desequilibra la familia ya que no se logran cumplir las funciones de protección a los miembros. Así mismo, este tipo de comunicación genera que las familias no logren resolver los problemas, ya que no aceptan críticas y no toleran situaciones de crisis, lo cual a su vez genera más

problemas de comunicación. Además, se encontró que las familias inadaptadas, donde hay poco o nada de afecto y donde no existe jerarquía en las relaciones, provoca que algunos de los miembros pierdan la identidad familiar o encuentren desequilibrio en la dinámica lo que dificulta el aprendizaje de normas, reglas, habilidades para la vida, afectividad y otras que le faciliten su desarrollo.

Por otro lado, señalar la tesis de Zúñiga y Quito (2018) elaborada en Ecuador y titulada “Dinámica familiar en el adulto mayor con enfermedades crónicas” cuyo objetivo fue determinar la dinámica familiar del adulto mayor con enfermedades crónicas. Se optó por trabajar con el paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo; entre su metodología se encontró que este fue un estudio documental, transversal exploratorio y así mismo se trabajó con un método deductivo. En cuanto a la población participante, es importante señalar que esta investigación fue elaborada a partir del análisis de datos secundarios obtenidos de otros trabajos de investigación realizados por diferentes autores.

Entre sus principales hallazgos, fue posible entender que la dinámica familiar es un factor que influye considerablemente en la vida de los adultos mayores con una enfermedad crónica, esto debido a que la familia es la principal fuente de apoyo y protección documentada desde tiempos antiguos. Además, se encontró que la funcionalidad familiar óptima genera que la calidad de vida de los adultos mayores mejore y que un entorno disfuncional genera lo contrario ya que no pueden manejar las situaciones derivadas de una enfermedad crónica.

Avanzando un año más, Suárez (2019) presenta en Colombia un trabajo final de graduación titulado “Características y dinámicas de las familias de adultos mayores con enfermedad de Alzheimer.” Donde su objetivo general fue analizar las características y las dinámicas de las familias de adultos mayores con Alzheimer. La autora de este trabajo optó por el paradigma naturalista y un enfoque cualitativo transversal descriptivo con diseño narrativo. Su población participante fueron cinco familias con un adulto mayor diagnosticado con Alzheimer.

Entre los hallazgos se destaca que en las familias con adultos mayores que presentan la enfermedad antes mencionada, se debe de realizar la inversión de roles y la organización del cuidado, ya que esto afecta en la dinámica familiar con la aparición de conflictos y tensiones, debido a que los roles afectan las relaciones intrafamiliares. Y, por otro lado, se encontró que el intercambio afectivo es un factor importante en la familia a la hora de cuidar a las personas adultas mayores con Alzheimer, esto ya que se fortalece el bienestar de dicha persona.

Ahora bien, Agudelo, Cifuentes y Hernández (2020), presentan en Colombia un artículo científico de revisión documental titulado “La comunicación: un imperativo relacional en el sistema familiar”. Este artículo pertenece a la disciplina de la psicología y el objetivo de este trabajo de investigación fue el comprender cuál es la influencia que tiene la comunicación en el sistema familiar; y la metodología utilizada fue desde un enfoque cualitativo con un método hermenéutico.

Entre los hallazgos más importantes, llama la atención lo señalado sobre la comunicación y su importancia. Según estos autores, la comunicación adecuada es un agente fundamental en la estructura familiar, es a partir de la comunicación que se crean y fortalecen los lazos entre sus miembros, lo cual facilita el intercambio de sentimientos, emociones, creencias, ideas y entre otros, lo cual influye en las habilidades personales, sociales y familiares del individuo.

Urbay y De La Rosa (2021) en Colombia, presentan un trabajo final de graduación en modalidad de tesis cuyo título es “Cambios en la dinámica familiar por afrontamiento de duelo en las familias del municipio de Maicao” cuyo objetivo general planteado por ellos fue analizar los cambios en la dinámica familiar por afrontamiento de duelo en las familias del municipio de Maicao. Para esta tesis los autores recurrieron al uso del paradigma naturalista, el enfoque cualitativo y un diseño descriptivo.

Entre los hallazgos más relevantes de esta investigación, se encontró que los cambios en la dinámica familiar ante el duelo pueden ser diversos; mientras que en unas familias mejoró la comunicación y se dio más unión y apoyo entre los miembros, en otras familias se vio lo contrario y muchos miembros se distanciaron.

También se evidencia que a nivel de roles después del duelo, los miembros los asumen según su jerarquía, y la autoridad la ejerce la madre o padre (depende la pérdida) o tíos. Por otro lado, se vio que el respeto a los límites y a las reglas son importantes en las dinámicas familiares, y así mismo se identificó que las normas después de un duelo son más flexibles en las familias.

Luego de la revisión de los trabajos de investigación realizados a nivel internacional, es posible identificar que existen vacíos en cuanto al tema de dinámica familiar. El primero es acerca de la población adulta mayor; los estudios realizados con esta población están enfocados en las vivencias familiares cuando existe algún tipo de enfermedad o padecimiento, y no se hace referencia a los cambios o transformaciones que atraviesa la familia en la etapa de la vejez como tal, es decir, fuera de un contexto con enfermedad o padecimiento.

El segundo vacío identificado, es que en estas investigaciones no se presenta un análisis de la familia y la relación entre los subsistemas existentes dentro de ellas; por ejemplo, se encuentra poco o nula información acerca de cómo son los vínculos entre el subsistema conyugal o filial, y cómo esto influye en la dinámica familiar. Por último, se señala que existe la necesidad de implementar en las familias, planes de cuidado para las personas adultas mayores, estos enfocados en acciones de motivación, fortalecimiento, autocuidado y comportamiento dentro del contexto familiar.

En cuanto a los antecedentes encontrados a nivel nacional, los documentos analizados corresponden a artículos y trabajos finales de graduación para optar por grados de licenciatura o maestría de universidades que imparten la carrera de Orientación y disciplinas afines.

Primeramente, Ramírez y Sandoval, en el año 2016, realizaron su investigación para la tesis de licenciatura en psicología en la Universidad de Costa Rica, titulada “Repercusiones psicosociales en la dinámica familiar una vez finalizado el tratamiento de tumores cancerígenos en niños y niñas: diferencias entre familias monoparentales y nucleares biparentales.” Esta fue bajo una metodología cualitativa, y un estudio retrospectivo de diseño fenomenológico. Entre sus principales fundamentos teóricos se logró evidenciar el uso de la teoría sobre la dinámica familiar, el familismo, los roles de género, la comunicación y los tipos de familia. Es importante resaltar que para la realización de esta investigación se contó con un total de diez familias, siendo uno de los trabajos consultados con más población participante.

Los principales hallazgos obtenidos se han basado en los dos tipos de familias participantes, destacándose el tema de la comunicación ante eventualidades que puedan generar crisis; comprendiéndose que la comunicación abierta y clara permitirá que la relación familiar y la dinámica sea llevadera, sin embargo, se notó la importancia que tienen los subsistemas familiares en torno al tema de comunicación. El sistema conyugal, en algunas de las familias mantenían estilos de comunicación poco asertivos por los momentos de estrés y de crisis, generando complicaciones en el desarrollo de la dinámica.

En relación con este último punto, es importante resaltar que, al analizar esta documentación, el tema de los subsistemas familiares influyó en algunos de los temas abordados, especialmente en las relaciones afectivas y en comunicación; en las familias por lo general se establecen lazos más fuertes entre algunos miembros más que con otros, marcando diferencias de la comunicación.

Por otra parte, de esta misma disciplina, pero en la Universidad Latina de Costa Rica, en el 2020, Rojas, realizó una investigación sobre la “Dinámica familiar en los hogares de alumnos de primaria del Colegio Sagrado Corazón en tiempos de pandemia y las restricciones tomadas por las autoridades sanitarias: distanciamiento social, cuarentena y aislamiento.” Esta se realizó bajo una metodología con enfoque cuantitativo y con un método no experimental de carácter descriptivo, además su población fueron todos los padres de familia de estudiantes de primaria que desearon participar de forma voluntaria, al final se utilizó una muestra seleccionada de forma no probabilística.

En esta investigación se destacaron resultados como la creación y modificación de las reglas y actividades dentro de la familia durante situaciones que demandaban cambios, y requerían de una comunicación clara y efectividad entre todos los miembros. Este estudio, al igual que el anterior, presenta una postura importante, aunque indirecta, del estudio de los subsistemas presentes en la familia y de cómo estos hacen que la dinámica sea adecuada para afrontar situaciones que les genere estrés, ansiedad y que los obligue a cambiar.

Por otra parte, se destaca la investigación de Meza (2023), la cual fue realizada en modalidad de tesis, titulada “Dinámica familiar en sistemas familiares en etapa del ciclo vital con personas adultas mayores que participan en el PIAM,” se utilizó como objetivo general el analizar desde la perspectiva sistémica la dinámica familiar de cuatro sistemas familiares con personas adultas mayores que participan en el Programa Institucional para la persona Adulta y Adulta Mayor.

Para esta investigación se utilizó un paradigma naturalista interpretativo, con un enfoque cualitativo y un diseño fenomenológico; la población participante fueron cuatro familias ubicadas en la etapa familiar con personas adultas mayores que participan en el PIAM. Como posicionamientos teóricos se utilizaron, el pensamiento sistémico, la teoría familiar sistémica, dinámica de los sistemas familiares de personas adultas mayores y la Orientación familiar para sistemas familiares con personas adultas mayores.

En cuanto a sus principales hallazgos se evidencia que la estructura de los hogares ha cambiado paulatinamente como resultado del envejecimiento demográfico. En donde las personas adultas mayores alargan su esperanza de vida y, por lo tanto, las familias experimentan etapas más avanzadas de su ciclo vital familiar. A partir de esto, la autora destacaba que las familias con adultos mayores cuando se prolonga la esperanza de vida, se presentan nuevas

situaciones como el distanciamiento entre subsistemas por la creación de otros, lo cual, era aceptado por los adultos mayores, pero generaba consecuencias como la soledad, y el afrontamiento de nuevas demandas hacia las personas adultas mayores.

Con respecto a estas mismas demandas, se comprenden como aquellas en donde se integran los nuevos subsistemas es vital que exista cohesión y adaptabilidad, porque si no se puede generar una ruptura en el sistema, por ende se requiere la creación de nuevas reglas, cambios de roles, de poder entre las personas adultas, además, las personas mayores están inmersas en diversas transformaciones y deben de adaptarse a estas y a los cambios en su diario vivir, en donde afrontan dilemas como los aportes económicos, problemas de salud y manejo de poder en algunos casos.

En esta misma línea en el año 2023, Rojas realizó una investigación sobre la “Construcción de la dinámica en sistemas monoparentales femeninos,” en la cual se utilizó un objetivo general tipo pregunta, este fue: ¿Cómo construyen la dinámica familiar los sistemas monoparentales femeninos? Para esta investigación en su metodología se utilizó el paradigma naturalista, con un enfoque cualitativo y un diseño fenomenológico; la población con la cual se desarrolló la investigación fueron dos sistemas familiares monoparentales femeninos con al menos una hija o hijo menor de edad, provenientes del cantón Central de Cartago.

Este estudio ha revelado que las familias participantes, como sistemas han mantenido todo un proceso de reestructuración a las diferentes realidades de cada una. Igualmente, se destaca la importancia que tiene el enfoque sistémico para las intervenciones pertinentes a cada realidad familiar, y mantener una comprensión amplia de las dinámicas familiares y la reconstrucción de patrones relacionales para la convivencia.

Bustamante (2024), en su investigación titulada “Auto-Organización de un sistema familiar ante el evento cerebro vascular de uno de sus miembros en etapa adulta mayor.” Cuya pregunta de investigación fue: ¿Cómo se autoorganiza el sistema familiar ante el ECV de uno de sus miembros en etapa de adultez mayor? Esta investigación, se realizó bajo un paradigma naturalista, con enfoque cualitativo y su población fueron dos familias en donde uno de sus miembros es una persona adulta mayor que presenta un diagnóstico de ECV. Es importante destacar que, en esta investigación, se indagó en temas como subsistemas, límites, jerarquías,

adaptabilidad, la cohesión y la comunicación, que son aspectos importantes a la hora de analizar la dinámica familiar y para brindar aportes desde la disciplina de la Orientación.

Dentro de los principales hallazgos se puede destacar que cuando ocurre el diagnóstico de EVC, el sistema familiar se auto-organiza a partir de la flexibilidad y los valores familiares, para atender a la PAM, y se evidencia cómo las familias han cambiado la dinámica en relación con roles y decisiones que venía ejecutando la PAM, tuvieron que ser asumidos por otros miembros del sistema familiar, siendo estas, situaciones que obligaron a los miembros a mantener patrones de comunicación y cohesión entre sí, para sobrellevar las situaciones emergentes. Se explica además que, es importante en este caso no se generalice que todas las familias tienen un buen nivel de cohesión y adaptabilidad para enfrentar estas situaciones, porque no todas las familias por su construcción, tiene las mismas capacidades para enfrentarse a situaciones de la misma forma que otras.

Calvo (2024), en su investigación titulada “Dinámica familiar en sistemas monoparentales bajo la tutela del padre con hijos o hijas inscritos en un Colegio de Secundaria.” Para esta investigación se utilizó como objetivo general analizar la dinámica familiar en subsistemas monoparentales bajo la tutela del padre con hijos o hijas inscritos a un Colegio de Secundaria. La metodología se realizó bajo un paradigma naturalista, con un enfoque cuantitativo y un diseño fenomenológico; además, la población con la que se trabajó fueron cuatro familias monoparentales lideradas por hombres. Por otro lado, entre los principales posicionamientos teóricos utilizados se destacan la dinámica familiar, principios del modelo Circumplejo de Olson, cohesión y la adaptabilidad familiar.

En cuanto a los hallazgos brindados por esta autora, se logra identificar que el tiempo de calidad es necesario para visualizar la cohesión dentro de la dinámica familiar, logrando calidad en los vínculos. Igualmente, en los casos de familias monoparentales, los roles ya están establecidos ayudando a que se realice con éxito las tareas de la familia y las reglas son necesarias para que las relaciones entre los miembros sean seguras. Del mismo modo, se destaca en esta investigación que para un buen desarrollo de la dinámica de estas familias es importante la comunicación y la escucha activa. Sin embargo, se requiere trabajar las temáticas de cohesión, adaptabilidad y comunicación, en familias que están viviendo una transición.

Por último, Jiménez (2025), presentó su investigación “Dinámica conyugal en parejas que deciden no tener descendencia.” Esta investigación se realiza desde el posicionamiento sistémico, específicamente desde el Modelo Circumplejo de Olson y los axiomas de comunicación de Watzlawick, Beavin y Jackson; su premisa general es responder a la pregunta ¿Cómo es la dinámica conyugal en cuatro parejas, respecto a la toma de decisión de no tener descendencia? Para responder esto, este autor utilizó una metodología basada en el paradigma interpretativo, con una investigación de carácter cualitativa, enmarcada en el enfoque fenomenológico, y con la utilización de una entrevista circular y la observación participante, aplicadas a cuatro parejas.

Dentro de los principales hallazgos obtenidos de esta investigación se puede exponer que la dinámica conyugal que mantienen las cuatro parejas mantienen similitudes, sin embargo se destaca que una de las principales razones por las que decidieron no tener hijos se debe a la historia familiar de la que provienen, además, en cuanto a los niveles de cohesión, especialmente en lo relacionado a los límites externos, se destaca que estas parejas han cerrado paulatinamente, hasta disminuir su círculo social y la interacción con otros sistemas.

A raíz de este cambio en la cohesión, en cuanto al tema de adaptabilidad, una de las respuestas generadas es su búsqueda de nuevos círculos sociales virtuales en donde han estado construyendo nuevas relaciones interpersonales significativas con otras parejas que han tomado la decisión voluntaria de no tener hijos. Además, desde el punto de los axiomas de la comunicación, tres de las cuatro familias han decidido no tener hijos a partir de una forma complementaria, es decir, uno de los miembros ya había decidido individualmente, y después su pareja apoyó la decisión, y la cuarta pareja, tomó su decisión de una forma simétrica.

A partir de los estudios consultados y revisados a nivel nacional se encuentran una serie de vacíos como carencias en investigaciones acerca del tema de la comunicación en los subsistemas familiares, el cual es uno de los puntos importantes para la dinámica familiar, este tema solo se ha visto de manera general y no ha profundidad de cómo puede influir en las dinámicas. De igual forma es importante mencionar que se carece de trabajos de investigación donde se profundice acerca de la cohesión y adaptabilidad en los sistemas familiares en la etapa de la vejez.

Además, se logró identificar que en el periodo de los últimos diez años a nivel nacional existen pocas investigaciones relacionadas y enfocadas en la etapa de ciclo vital familiar de vejez, las poblaciones que son mayormente abordadas desde estas áreas corresponden a familias

que cuentan con personas menores de edad o enfocadas en el afrontamiento de crisis emergentes, como lo son situaciones de salud, que demandan un cambio estructural.

Del mismo modo, se ha encontrado un faltante de investigaciones relacionadas al estudio de familias y su relación intergeneracional en donde se estudie la dinámica familiar, no enfocado solamente en la participación de la persona adulta mayor, sino que con todos los miembros y su participación en la familia.

A partir de una valoración crítica de los antecedentes tanto a nivel internacional como nacional también se ha evidenciado que existe carencia de investigaciones enfocadas en la etapa de ciclo vital familiar de vejez, especialmente en la disciplina de la Orientación, ya que a nivel general se investigan temas relacionados a las personas adultas mayores (enfermedades, padecimientos u otros) y su importancia en la familia, sin embargo, no se ha estudiado la dinámica familiar a nivel de sistema. Los enfoques establecidos en muchas de las investigaciones se basan en analizar cómo se desarrolla el adulto mayor en la familia y cómo esta tiene que adaptarse a él.

En la misma línea de lo anterior, un aspecto importante que las investigaciones han venido manteniendo, es que las familias pertenecen a una institución, por motivos como enfermedad o alguna situación personal, social o familiar de la persona mayor, hay un gran vacío en la investigación de familias en su cotidianidad. Además, se presenta otra necesidad que es el profundizar en el estudio de la comunicación dentro de los subsistemas familiares, esto ya que las investigaciones consultadas en las diferentes disciplinas presentan una carencia en cuanto al análisis de los patrones relacionales, lo cual, a partir de lo encontrado en uno de los trabajos, se ha comprendido a mayor profundidad que la comunicación entre algunos de los miembros también influye de manera directa en el sistema.

Y un último aspecto relevante por mencionar es el vacío encontrado acerca del estudio de la cohesión y la adaptabilidad en las familias en la etapa de la vejez, ya que se consideran estos dos elementos necesarios para la comprensión de las dinámicas de todos los sistemas familiares, y especial el de la vejez, debido a los cambios generados por la llegada de la última etapa. Estos elementos, de la mano con los patrones comunicacionales, se pueden considerar como las bases para que las familias puedan sobrellevar las tareas de desarrollo.

Ahora bien, por medio de lo indagado anteriormente, se concluye que cada uno de los datos obtenidos, le brindan a esta investigación una base sólida en la cual fundamentarse para

proponer el tema principal. Además, dichos datos son relevantes y se consideran temas novedosos para investigar en la disciplina de la Orientación y en el área familiar, debido a que la mayoría de las investigaciones consultadas tienen un enfoque teórico desde Teoría Sistémica, el cual es uno de los principales fundamentos para la actuación de profesionales en orientación con familias. Es por esto, que se plantea el siguiente tema de investigación “Análisis de la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de San Carlos, en el año 2025.”

Justificación

La presente investigación tiene como finalidad conocer las diferentes realidades que viven familias que se encuentran en la etapa del ciclo vital familiar vejez, por consiguiente, es importante recalcar que actualmente hay diversidad de estudios realizados con personas adultas mayores; sin embargo, no con el sistema familiar en dicha etapa. Esto es un dato que genera preocupación, dado que la población adulta mayor ha tenido un aumento considerable en los últimos años por lo cual, es necesario que los profesionales en Orientación estén en una actualización continua sobre este tema. En el año 2024 el Instituto Nacional de Estadística y Censos, INEC, estimaba que en el país viven 576,017 personas mayores de 65 años, lo cual corresponde a cerca del 11,2% de la población total del país y se espera que para el 2034 alcancen el 16,5% de los habitantes (INEC, 2024).

En relación a este tema, es importante considerar lo mencionado en la Ley 7935, Ley Integral para la Persona Adulta Mayor Decreto N°30438, específicamente en el artículo 16 titulado “Integración familiar”:

En la medida de lo posible, las personas adultas mayores deben permanecer integradas a su núcleo familiar y su comunidad, participando activamente en la formulación y ejecución de las políticas que afecten directamente su bienestar. Además, deben tener la oportunidad de prestar servicios a la comunidad, en puestos apropiados a sus intereses y capacidades. (párr. 63).

De igual manera, es importante señalar el Artículo 232, del Código de la Familia N° 5476, en el cual se señala que “Las personas adultas mayores serán sujetas de cuidados por parte de hijos e hijas, nietos, nietas, hermanos y hermanas, sin menoscabo del derecho a la

independencia y autonomía de estas.” Es necesario hacer hincapié en la importancia que tiene el que las personas adultas mayores (PAM) se encuentren integradas a su familia, en especial tomando en cuenta que un sistema se conforma por la unión de todas las partes, es decir, ver a la familia como un todo, por lo tanto, dicha investigación adquiere relevancia ya que se toma en cuenta tanto a la persona adulta mayor como a su familia, con el fin de conocer como es la dinámica en esta etapa del ciclo vital familiar vejez.

Actualmente, se ha logrado observar cómo en la población costarricense la esperanza de vida ha ido aumentando significativamente, en el Segundo Informe de Estado de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica (2020), se menciona que en Costa Rica a partir de los últimos 18 años los hogares en los que viven personas adultas mayores han venido cambiando notoriamente, donde los hogares unipersonales abarcan entre un 14% a 19% y los hogares que son nucleares pero sin hijos en los que reside la persona adulta mayor con su cónyuge engloba desde un 15% a 21%. Generando que existan nuevas tareas del desarrollo en el ciclo vital familiar y que las dinámicas familiares se vean en la necesidad de ser modificadas. Por lo tanto, la importancia de realizar la presente investigación, en la que se toma en cuenta a la persona adulta mayor en interacción con su sistema familiar.

Otro aspecto importante por mencionar es que Costa Rica tiene una población adulta mayor que está creciendo exponencialmente, las proyecciones presentadas por el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor, CONAPAM (2023) indican que esta población en el 2030 será del 13% y más del 20 % en el año 2050, por lo que se hace evidente que el tema de longevidad tomará gran relevancia en años futuros, lo cual trae implicaciones políticas, económicas y sociales en el país; por lo que a nivel familiar esto implica que se vean cambios relevantes tanto en su estructura, dinámica, implicación de más recursos económicos, calidad de vida, e inclusive en las relaciones intergeneracionales; siendo aspectos importantes de investigar y conocer cómo las familias se adaptan o no ante tales cambios ocasionados por este fenómeno.

Por otro lado, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2023) también menciona una serie de datos importantes de tener en cuenta:

En 2022 hay 88,6 millones de personas de 60 años y más, que representan el 13,4% de la población regional. Se prevé que este crecimiento continúe en las próximas décadas y que en 2030 este grupo poblacional aumente a 114,9 millones de habitantes, que

representarán el 16,5% de la población total. En 2060, la población de 60 años y más representará casi el 30% de la población total, porcentaje que en términos absolutos corresponde a 220 millones de personas mayores. Eso significa que en 2060 la región tendrá 2,5 veces más personas mayores que en 2022. (párr. 6).

Ante tal envejecimiento que está viviendo no solo Costa Rica, es de gran relevancia realizar las adaptaciones necesarias para enfrentar las nuevas realidades que trae consigo este fenómeno, ya que, ante cambios significativos, se deben realizar los ajustes necesarios para enfrentarlos con éxito, Meza (2023) señala:

Se observa que las familias en Costa Rica han experimentado cambios sociales, políticos, culturales y demográficos siendo la estructura de los hogares la que ha cambiado como resultado del envejecimiento poblacional, de ahí que, si bien las personas aumentan su esperanza de vida, también las familias experimentan etapas más avanzadas de su ciclo vital familiar. (p.9).

Por lo anterior, resulta de interés realizar la presente investigación enfocada en el análisis de las dinámicas familiares en estas etapas avanzadas y además resulta ser un tema de trascendencia para la sociedad con el que se busca fundamentar las acciones para el trabajo con familias en Orientación y en diferentes ámbitos o disciplinas que se puedan beneficiar de estos aportes. De este modo, se podrá comprender mejor el desarrollo de las familias que se encuentran en la etapa de la vejez, sus funcionamientos y características, para crear estrategias o herramientas para la labor Orientadora, u otras que busquen generar instrumentos que beneficien a la población adulta mayor y sus familias.

Siendo lo último algo fundamental para que se cumpla uno de los objetivos de la Ley Integral de la Persona Adulta Mayor N° 7935, el cual señala en el Artículo 1, Inciso E, “Impulsar la atención integral e interinstitucional de las personas adultas mayores por parte de las entidades públicas y privadas, y velar por el funcionamiento adecuado de los programas y servicios, destinados a esta población”.

Dada la carencia de investigaciones nacionales sobre la temática de dinámicas familiares en la vejez en los últimos 10 años, esta investigación resulta de gran importancia para apoyar el

cumplimiento del objetivo de la ley 7935 señalado anteriormente, esto al pretender ampliar los datos científicos existentes sobre la dinámica en las familias en la etapa adulta mayor, por lo que se podrá con esto llenar uno de los vacíos existente en la sociedad costarricense en cuanto a investigaciones sobre temas respecto a la adultez mayor. Así mismo, los resultados obtenidos con esta investigación servirán para ampliar la información acerca de este grupo familiar.

Por otro lado, este estudio es viable dado que se dispone de los recursos materiales, humanos y económicos necesarios para realizarlo, y se cuenta con el acceso a la población debido a que una de las personas investigadoras es perteneciente al distrito de Monterrey de San Carlos. Así mismo, es un tema de pertinencia para la disciplina de la Orientación, ya que genera nuevos datos científicos que aportan a la Orientación Familiar y Gerontológica; áreas en las cuales se ha evidenciado que en investigaciones anteriores existe carencia de datos y no son áreas tan exploradas como lo puede ser la educativa o la social, siendo un aporte relevante de datos para el desarrollo de futuras líneas de investigación y actuaciones en estos ámbitos.

Aunado a lo anterior, es importante señalar que la Orientación es un proceso de acompañamiento e intervención dirigido a las personas, dicho proceso está fundamentado en sustentos teóricos como el Enfoque Sistémico. Esto le permite a la persona profesional, brindar apoyo en el desarrollo integral de las personas que lo requieran; esto último, en procesos personales, sociales y vocacionales, y siendo el fortalecimiento de la toma de decisiones, una de las principales herramientas para lograrlo.

Es importante mencionar que se considera necesario indagar en este tipo de población debido a que, no son familias que se encuentren en una institución o centro que atienda a personas adultas mayores o familias, sino, que es una población que se encuentra en un escenario no tradicional en donde las personas conviven entre sí, como lo es el distrito de Monterrey de San Carlos, y la elección de las familias se hace de manera voluntaria, por medio del contacto de una persona miembro de la Iglesia de Monterrey, a la cual se le brindan las características que deben de presentar las familias y se da el contacto con cada una, de manera que estas decidan si desean o no participar en el estudio.

La escogencia del grupo de participantes se hace con el fin de propiciar un acercamiento a las familias de Costa Rica, es decir, familia en su cotidianidad independientemente de sus características o estructuras, a diferencia de las investigaciones previas, que han sido familias

con miembros institucionalizados y/o pertenecientes a un centro diurno o de larga estancia, es por esto que se acude a un punto de referencia como la Iglesia de Monterrey, a la cual asisten varias familias del distrito. Además, se recalca que esta población pertenece a una zona rural, siendo un punto clave debido a que dentro de los estudios realizados previamente no se ha explorado tanto como en zonas de la Gran Área Metropolitana.

Expuesto lo anterior, esta investigación es importante para la disciplina porque apoya a una de las principales modalidades que es la Orientación Familiar. Permite fundamentar futuras acciones dentro de contextos similares por medio de los resultados obtenidos, además de que se propone un tema con una población perteneciente a zonas rurales. Este estudio no consiste en generalizar a todos los sistemas familiares por su diversidad y características, aunque pasen por las mismas situaciones y etapas de desarrollo, pero brindará aportes a futuras líneas de investigación en el área familiar.

Planteamiento del problema

Las familias están en una constante evolución, especialmente en el último siglo; en la actualidad las poblaciones tienen mejor calidad de vida, y por ende la esperanza de esta se vuelve aún más alta, generando que las familias tengan nuevas tareas del desarrollo a las que se deben de enfrentar en la etapa de la vejez; como se ha venido explorando en la revisión de antecedentes nacionales como internacionales, se han realizado diversos estudios de familias en diferentes estadios del ciclo vital, sin embargo, no se han visualizado a profundidad estudios relacionados a las familias en la etapa de la vejez.

En concordancia con lo anterior, en Costa Rica la población ha estado envejeciendo, según datos del INEC, explicados en el Segundo Informe de Estado de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica, “en el 2019, las personas de 65 años y más representaban un 8,5% de la población total del país. En el 2050, se proyecta que este porcentaje llegará a 20,7%.” (CCP-UCR, 2020, p.20). Esta cifra cada vez es más alta y a futuro se espera que siga en ascenso, esto se evidencia ya que en otros datos proporcionados por el INEC (2023), se evidencia que la población actualmente cuenta con un 10,1% de personas mayores de 60 años, duplicando las cifra de 5,6% que se presentó para el año 2000.

Esta situación provoca que la población costarricense tenga cambios, por ejemplo, en las estructuras, en los patrones de comportamiento y los de comunicación. En algunos casos,

como se muestra en investigaciones recientes, existe el cuidado de la persona adulta mayor por razones de salud; ante esto los ajustes pueden ser variados, pero se van a presentar, y la familia tendrá que actuar de una u otra forma para enfrentarse a esta nueva realidad.

La dinámica cambia en todas las etapas, y hay diversas situaciones que pueden aparecer en los sistemas, en relación con esto sobre datos nacionales, Segura (2023) expone lo siguiente:

Cada vez más hogares tienen jefaturas adultas mayores. A inicios de siglo este porcentaje era de un 9,5%, hoy en día asciende a 16,5% del total de hogares costarricenses. Este hecho resulta problemático porque la cantidad de personas receptoras de ingresos por trabajo pasó de 1 a 0.8 por hogar en un periodo de 21 años. Ambos elementos generan una fuerte presión en términos de vulnerabilidad, pues cada vez más, los ingresos de este grupo dependen del monto de su pensión. (párr. 6).

Cada familia es diferente y el cómo enfrenten la etapa adulta mayor dependerá de sus propias características, sobre esto Villalobos, Villanueva y Villarreal (2023) explican. “Cada sistema familiar es único y esa particularidad tiene que ver con las experiencias que cada grupo familiar vive.” (p.55). Es decir que las familias de esta investigación, aunque pueden tener muchas semejanzas entre sí, pero el afrontamiento de estas a situaciones de la vida es totalmente diferente debido a sus propias experiencias.

Con respecto al estudio de las dinámicas familiares, una persona profesional del PIAM, que labora con poblaciones adultas mayores desde la disciplina de Trabajo Social, comentaba que “a veces tenemos que trabajar con las familias, igual que con las personas adultas mayores, para saber qué tipo de vejez están viviendo.” (M. Víquez, comunicación personal, 03 de mayo, 2024). Lo anterior, pero desde la disciplina de la Orientación, se entiende que el ser humano, aunque sea único, existe detrás de él un sistema que afecta su desarrollo.

Igualmente, se resalta lo que mencionaba una profesional experta en Orientación Gerontológica sobre la importancia de estudiar la dinámica de esta población, ya que hay que organizar la sociedad de acuerdo con las nuevas necesidades. Costa Rica es un país que está envejeciendo demasiado rápido, ahorita puede que este tema no se presente en todas las familias, pero con el envejecimiento demográfico, va a existir un momento en la historia en la que el

envejecimiento será una realidad de todas las familias (R. Villanueva, comunicación personal, 20 de mayo 2024).

Además, esta misma profesional también explicaba que una de las problemáticas presentes en Costa Rica y en el desarrollo de la disciplina de la Orientación es que existen pocas personas laborando en estos contextos, al indagar en programas como el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM), el Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) y la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), se encontró que al menos en el año 2024 y 2025 no laboraban profesionales en Orientación. Esto causa preocupación ya que como se ha visto en los antecedentes, existen pocas investigaciones enfocadas en las dinámicas de familias en etapa de vejez generando un rezago de información en cuanto a este tema y población.

Es por esto que, ante esta situación social y profesional, para el equipo investigador nace la necesidad de investigar esta temática bajo la siguiente interrogante: ¿Cómo se caracteriza la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de San Carlos, en el año 2025? Y relacionada a esta pregunta, nacen también otros cuestionamientos o subpreguntas como:

¿Cuáles son las transformaciones de los tres sistemas familiares, producto de la etapa de vejez?

¿Cuáles son los patrones comunicacionales dentro de los subsistemas presentes en los tres sistemas familiares?

¿Cómo se caracteriza la cohesión de cada sistema familiar ante los cambios propios de la etapa de la vejez?

¿Cómo se caracteriza la adaptabilidad de cada sistema familiar ante los cambios propios de la etapa de la vejez?

Propósitos

Propósito general.

Analizamos la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, participantes de la zona de San Carlos, en el año 2025.

Propósitos específicos.

1. Identificamos las transformaciones producto de la etapa de la vejez de los tres sistemas familiares.
2. Reconocemos los patrones comunicacionales dentro de los subsistemas presentes en los tres sistemas familiares.
3. Describimos la cohesión de cada sistema familiar.
4. Describimos la adaptabilidad de cada sistema familiar.
5. Diseñamos estrategias metodológicas desde la disciplina de la Orientación para el fortalecimiento de las dinámicas familiares en etapa de vejez.

Capítulo II

Referente teórico

En el siguiente apartado se realizará la conceptualización del enfoque en el que se ha basado esta investigación y los elementos que se toman en cuenta para llevar a cabo el análisis de las tres familias participantes. Cada uno de los temas tiene como función proporcionar un acercamiento a lo que es la labor con familias y con personas adultas mayores, y de esta forma generar una integración de teoría para la triangulación de datos.

Se abarcan temas como los principios del Enfoque Sistémico, la familia como sistema, la estructura familiar y los subsistemas familiares que la conforman, la etapa de ciclo vital y las tareas de la familia en la etapa de la vejez, así como las transformaciones que vive la familia y las adaptaciones que tienen estas, además, de la dinámica familiar, los patrones comunicacionales, la cohesión y la adaptabilidad que tenga el grupo.

Enfoque Sistémico

El Enfoque Sistémico nace a partir de los años cincuenta, al mismo tiempo que la terapia familiar, este cuenta con una amplia gama de conocimientos teóricos para abordar a las familias desde la disciplina de la Orientación, y para entender la dificultad de los fenómenos que ocurren en las familias, sin embargo, en la actualidad este enfoque no solo es aplicado en el ámbito familiar, sino que también en las ciencias sociales, ciencias naturales, ingenierías, ciencias políticas, en el ámbito de la salud y demás (Viaplana, Muñoz, Compañ y Montesano del Campo, 2016).

Este enfoque es uno de los más importantes para trabajar con las familias debido a que su construcción teórica se basa en comprender al individuo no como un ser individual, sino que es apreciado como un eslabón que pertenece a un sistema y que es influenciado por este en su desarrollo. Esto lo explica Pereira (2012) en su libro *Mediación Docente de la Orientación Educativa y Vocacional*: “Las interrelaciones en el sistema familiar son tan intrincadas que un cambio en una parte, necesariamente, incide en el sistema total.” (p.228).

Este enfoque tiene sus bases especialmente en la Teoría General de Sistemas, el cual tiene su eje en el pensamiento sistémico, que permite entender los grupos, llámense familia, comunidades, o sociedad, por medio de las conexiones que estos mantienen entre sí y de esta

forma marcar la pauta que permita entender los comportamientos o las dinámicas. Y a esto, es importante destacar lo que mencionan O'Connor y Mc Dermott (1998):

El pensamiento sistémico contempla el todo y las partes, así como las conexiones entre las partes, y estudia el todo para poder comprender las partes. Es lo opuesto al reduccionismo, es decir, la idea de que algo es simplemente la suma de sus partes. (p.27).

Es decir, desde este enfoque se estudia la interdependencia que tienen todos los miembros en un grupo, la interdependencia de cada uno es de gran importancia para establecer un patrón de comportamientos y de enfrentamiento como grupo ante adversidades. Desde la Orientación familiar, el enfoque sistémico es utilizado para entender la dinámica entre los miembros, comprender y abordar los problemas familiares en su totalidad, tomando en cuenta las relaciones e interacciones que existen entre cada parte que conforman el sistema.

A partir de esto, es importante mencionar los cinco principios que se toman en cuenta dentro de esta investigación. Lo anterior hace referencia al primer principio de circularidad del Enfoque Sistémico, el cual hace alusión a la interactividad que existe en las partes de un sistema, donde un cambio en cualquiera de los miembros de la familia provoca cambios en todo el sistema, siendo esto un posicionamiento importante para la construcción de esta investigación en cuanto al análisis de una familia completa y no desde un solo punto de vista o del desarrollo individual de uno solo de sus miembros (Valdés, 2007).

Del mismo modo, se toma en cuenta el principio de permeabilidad, este se refiere al nivel de apertura que tiene el sistema familiar con otros sistemas. Este vería en distintos niveles, desde impermeabilidad, hasta permeabilidad excesiva. En la impermeabilidad, el sistema no permite que personas exteriores hagan aportes a su dinámica, lo cual limita aspectos como, redes de apoyo y participación social. Pero cuando existe una permeabilidad excesiva el sistema puede perder su integridad, ya que las relaciones exteriores limitan el desarrollo de la identidad familiar, debido a que se debilitan las relaciones entre los miembros del sistema (Villalobos, Villanueva y Villarreal, 2023).

Como un tercer principio se considera el de retroalimentación el cual consiste en la organización y restructuración de la familia ante diversas eventualidades, y/o cambios en el comportamiento de alguno de los miembros de la familia. Con respecto a este principio Espinal,

Gimeno y González (2006), explican que la retroalimentación “posibilita una autoorganización más eficaz, aunque no siempre las familias dominan estas competencias, y al valorar su funcionalidad surgen distorsiones cognitivas en la valoración de resultados o de medios, y encontramos resistencia al cambio para reorganizar el sistema.” (p.5).

A partir de esto, nace lo que es la retroalimentación positiva y negativa, la primera hace alusión a la transformación familiar, es decir, ante una eventualidad la familia “desarrolla procesos de asimilación e integración de lo nuevo en la estructura existente” (Espinal, Gimeno y González, 2006. p.5). Se generan cambios o una autoorganización para mantenerse en una funcionalidad eficiente, por el contrario, la negativa, se entiende como el rechazo o resistencia al cambio, lo cual estos mismos autores explicaban que suele presentarse como episodios de crisis y/o estructuras disfuncionales, las cuales la familia crea para mantener la estructura anterior y traza algunos límites que ejercen presión para no realizar un cambio en el sistema.

Como cuarto principio tomado en cuenta, está el de equifinalidad, este se comprende como el estado final al que llega un sistema después de una situación o momento de transformación, este “final” es considerado como un estado de equilibrio que les permite adaptarse de manera satisfactoria y cumplir con sus objetivos familiares. Del mismo modo, Rivas (2013), expone que “la noción de equifinalidad se refiere al hecho de que un sistema puede alcanzar el mismo (*equi = igual*) estado final a partir de condiciones iniciales distintas...” (p.43). Es decir que, si una familia está pasando por una etapa del ciclo vital, la meta es cumplir con las tareas del respectivo ciclo de manera exitosa, pero no significa esto que todas las familias utilicen las mismas estrategias para llegar a cumplir los respectivos objetivos.

Como quinto principio se considera la resiliencia, esta es la capacidad de un sistema para enfrentar cambios de manera satisfactoria, es decir a recuperarse ante eventos inesperados que afectan al sistema familiar mediante un manejo adecuado de la situación, así mismo esto trae consigo aprendizajes que fortalecen el sistema.

El Enfoque Sistémico se distingue de otros modelos de intervención ya que su forma de utilización y aplicación con el sistema es como un todo y no con las partes de manera individual, este ve el sistema familiar como un organismo que es estructurado e interdependiente, el cual utiliza las interacciones para comunicarse, en estas el individuo es solo una parte que conforma el sistema (Viaplana et al., 2016).

Por otra parte, Sierra y López (2019) mencionan que:

El enfoque sistémico considera que cada miembro de la familia interactúa con los demás y se influyen mutuamente. A consecuencia, todo cambio en uno de los miembros repercutirá sobre todo el sistema y provocará cambios en busca de mantener el status o equilibrio que existía (p.5).

A partir de esto, se puede decir que al considerar a las familias como un sistema social abierto, este se encuentra inmerso a situaciones que pueden generar múltiples cambios en su estructura, por lo que cada sistema se ve en la tarea de buscar la forma de lograr mantenerse estables ante las variaciones que se puedan presentar, ya que hay que tener presente que por más sencillo que se pueda considerar un cambio o modificación, esto puede causar consecuencias en la dinámica y estructura en la familia.

Además, este enfoque se caracteriza por presentar una visión holística, es decir, se contempla a la familia como un todo integrado y no a las partes de manera aislada o individual, ya que cada una de estas cuentan con funciones específicas, lo que hace que este se desarrolle de forma óptima. Por otro lado, Espinal, Gimeno y González, (citados por García, 2024) describen que:

El modelo sistémico nos permite pues observar cómo cada grupo familiar se inserta dentro de una red social más amplia, y desde esta despliega su energía para alcanzar su propia autonomía, como un todo. Pero a la vez nos permite analizar como cada micro-sistema permite integrar la energía de los demás miembros del sistema. (p.26).

A raíz de esto, este enfoque ofrece una amplia gama de conocimientos que facilitan el comprender de una forma menos compleja el desarrollo y funcionamiento de las familias como un sistema en su totalidad que se encuentran inmersos en los contextos sociales, además, es de vital importancia recalcar que cada sistema se proponen objetivos y metas, así como también realizar el cumplimiento de tareas según la etapa de desarrollo familiar que se encuentren atravesando.

Por último, un aspecto vital de mencionar es el contexto en el que se desenvuelve el sistema, debido a que según las condiciones o situaciones que se puedan presentar de una forma

u otra influyen en las familias, Martínez, Álvarez y Fernández (citados por García, 2024) describen que “se entiende la familia como un sistema orgánico que lucha por mantener el equilibrio cuando se enfrenta a presiones externas” (p.27), esto por la interrelación que presentan los sistemas, donde si se modifica la estructura a causa de algún suceso el sistema debe procurar mantener el equilibrio y adaptarse con el fin de que no se rompa.

La familia como sistema. La familia es una entidad de suma importancia para la sociedad; es un grupo de personas que se relacionan entre sí, ya sea por lazos sanguíneos, afinidad como el matrimonio o adopción e inclusive por vínculos emocionales, se caracterizan por ser un cúmulo de personas que viven en un mismo hogar y espacio determinado, que comparten creencias, costumbres, valores, historia familiar e ideales. Por lo descrito anteriormente se toma en cuenta lo mencionado por Valdés (2007) quien expone que:

La familia se constituye para la mayor parte de las personas, es la más importante red de apoyo social para las diversas transiciones vitales que han de realizar durante su vida: búsqueda de pareja, trabajo, vivienda, nuevas relaciones sociales, jubilación, vejez, etc; así como para las crisis impredecibles que se presentan a lo largo de la vida: divorcio, muerte de un familiar... (p. 15).

Es a partir de esto que se refleja la importancia de la familia, así como la reafirmación de que las familias en su rol social presentan una serie de tareas y papeles específicos los cuales deben cumplirse con el fin de lograr avanzar a la siguiente y así consecutivamente, de igual forma esta influye de manera integral en el bienestar y desarrollo de cada uno de los miembros que la conforman, cabe mencionar que la familia es un sistema que se apoya mutuamente en busca de mantener su propio equilibrio a partir de diversos cambios o situaciones que se puedan dar.

En concordancia con lo anterior es que surge lo llamado “familia como sistema”, donde O’Connor y McDermott (1998) menciona que “Un sistema es una entidad cuya existencia y funciones se mantienen como un todo por la interacción de sus partes.” (p.1). Esto porque desde lo que es la Teoría Sistémica, se considera un sistema aquello que comparte una serie de características, como lo es funcionar de manera conjunta y no como la suma de muchas partes o de forma individual, donde existe conexión entre cada uno de los miembros que forman el sistema,

la disposición de estos es esencial, tanto para mantener la estructura como para la adaptación a cambios que se presenten.

Aunado a lo anterior Sinche y Suárez (2006) exponen que la familia es un tipo de sistema el cual es concebido como:

Un sistema social abierto, en constante interacción con el medio natural, cultural y social. Por sus características, la familia es la unidad fundamental del gran sistema social representado por la comunidad, el cual se encuentra en constante interacción con el medio natural, cultural y social, y en donde sus integrantes interactúan, formando sub-sistemas con factores biológicos, psicológicos y sociales de alta relevancia (p. 39).

Es por lo mencionado anteriormente que el ser un sistema abierto es una característica necesaria, ya que esto les va a permitir que se intercambie información con otros sistemas de su entorno, permitiendo que se enriquezcan unos de otros, por lo tanto, las familias cumplen con esta serie de características, por ende, es un sistema. Además, es necesario resaltar que a partir de las diversas relaciones que se pueden dar en el medio natural va a ser de mayor facilidad analizar la complejidad de las interacciones que ocurren en el contexto familiar.

Ahora bien, al considerar a las familias como sistemas únicos, Villalobos, Villanueva y Villarreal (2023) mencionan que “es relevante que veamos a la familia en esta red de interconexiones, de modo que seamos conscientes que debemos trabajar con una visión de sistema, más que con una postura individualista.” (p.55). Por lo tanto, la relevancia de que se tome en cuenta a la familia como un sistema de valores, experiencias y creencias que son compartidos, ya que esto contribuye a la formación y apropiación de una identidad familiar, generando esto que se dé el sentido de pertenencia, contribuyendo a que el sistema se mantenga autoorganizado y unido.

Finalmente, las familias se comprenden como un sistema que se encuentra en una constante transformación, lo que da a entender que tiene la capacidad de adaptarse a las exigencias del contexto en el que se desenvuelve, siendo flexible, porque si se presenta la llamada rigidez va a ser un obstáculo tanto para la funcionalidad del sistema como para el desarrollo integral, causando dificultades al sistema e inclusive llegando a romperse.

La estructura familiar. Cada sistema familiar, dada su complejidad tiene un modo de organización que le permite a los miembros interactuar entre ellos y, por consiguiente, influye en la dinámica familiar que desarrollen. A esto se le denomina estructura familiar y está formada por un conjunto de patrones o demandas invisibles que organizan el sistema (Minuchin, 1986). Estas estructuras permiten entender la relación entre los miembros de la familia, cómo toman decisiones y cómo resuelven conflictos.

Las pautas o demandas que forman dicha estructura varían de acuerdo con la realidad de cada familia, esto puede ser influenciados por la cultura, por cambios socioeconómicos o por eventos inesperados; por ejemplo, la muerte de uno de sus miembros o un divorcio. De igual manera ante el cambio de ciclo vital familiar, es necesario que el sistema se reorganice para enfrentar estos cambios; siendo entonces la adaptabilidad del sistema y la capacidad de adaptación, una habilidad de gran importancia para el bienestar de la familia. Sobre lo anterior Valdés (2007) señala:

Todas las familias deben tener alguna estructura y posibilidades para modificar la misma como una forma de enfrentar las distintas situaciones vitales. Un elemento que permite apreciar la funcionalidad de una familia es si ésta puede moverse hacia la permanencia o el cambio, dependiendo de lo que sea útil para su adaptación (p.21).

Al señalar que la estructura familiar está formada por ciertas pautas o demandas, es referido específicamente a una serie de reglas, roles y alianzas o coaliciones, las cuales diversos autores las señalan. Siendo las reglas aquellas normas que regulan el comportamiento, estas pueden estar implícitas o explícitas y variar según la cultura; los roles por su parte determinan las funciones y responsabilidades de cada persona; las alianzas son las relaciones de apoyo que se forman entre los miembros de la familia y las coaliciones, aquellos triángulos en los que dos personas se alían contra una tercera (Valdés, 2007). Esto último puede fortalecer la cohesión familiar si son alianzas positivas, pero si son negativas generaría que estas no se den de manera saludable.

La importancia de conocer la estructura familiar para el estudio de la dinámica radica en que permite identificar todos aquellos patrones que crean la misma, lo cual promueve la identificación de datos que contribuyen ya sea de manera positiva o negativa y determinan el

funcionamiento de las familias, por lo que también es importante recalcar que no todas las familias se desarrollan de la misma manera o enfrentan las situaciones de la vida de la misma forma que otras.

Subsistemas familiares. Como se mencionó en apartados anteriores, la teoría sistémica ve a la familia como un conjunto de todas sus partes; pero, también es importante señalar que dichas partes crean subsistemas que a su vez conforman el sistema mayor. Dentro de estos subsistemas se encuentran el individual, conyugal, paternal y el fraterno, cada uno de estos tienen roles específicos que crean la estructura familiar y garantizan la dinámica (Valdés, 2007).

Cada subsistema tiene sus características propias, reglas, roles, modos de comunicarse y entre otras; estas características influyen de una u otra manera en los demás miembros y respectivos subsistemas, especialmente en la manera de interrelacionarse. A continuación, se explica cada uno de estos.

Subsistema individual. Este subsistema es el que considera a cada miembro como un ser individual, donde cada uno tiene necesidades, emociones, deseos y roles dentro del sistema. La historia personal de cada miembro se construye a través de las interacciones que tenga con otros miembros del sistema y la historia del sistema como tal (Espinal, 2019).

El desarrollo de manera individual contribuye a las dinámicas familiares, esto debido a que cada persona realiza diferentes aportes al sistema, ya que tienen habilidades específicas o ciertos comportamientos que integran en las interacciones familiares. De igual forma, el bienestar de cada individuo también es un factor que influye en la dinámica. Entre las funciones del sistema individual se puede mencionar el desarrollo personal y la formación de autonomía, la cual es de importancia para mantener equilibrada su independencia a la vez que depende de otros miembros.

Subsistema conyugal. Este subsistema está compuesto por la pareja sentimental que forma la familia, es decir quienes la inician, ellos son la base del sistema mayor y son de gran relevancia ya que establecen los valores, normas y modos de interacción que guiarán a la familia e influirán en los demás subsistemas familiares. Este sistema comparte metas, intereses y aspiraciones. Comparten una relación sentimental en la que además del intercambio afectivo, se brindan el apoyo necesario que los lleva a desarrollarse no solo como individuos, sino como pareja y familia. Sobre esto Espinal, Gimeno y González (2006) plantean que:

La pareja de procreación es la que da origen a la familia, y a partir de ella se organiza todo el sistema familiar, por eso podemos decir que su papel es decisivo, siendo el subsistema que aporta más recursos - materiales, madurez, cuidados, conocimientos, etc. - a la familia, recursos que se comparten con todos, pero que especialmente se destinan a los menores. La pareja configura el proyecto de vida familiar, plantea las metas, distribuye los roles, formula las normas; es, en suma, el subsistema que tiene mayor poder en la familia. (p. 8).

Subsistema parental. Este corresponde a las relaciones y funciones que tienen los padres de familia. Se encarga de la crianza, educación y cuidado de los hijos. Este subsistema nace cuando el subsistema conyugal tiene hijos y por ende surgen otras necesidades a las cuales deben adaptarse y hacer frente. Por lo cual incluye las relaciones con los hijos y sus respectivas funciones como padre o madre. Espinal (2019) señala:

Cobra lugar el rol de padre y madre, donde las funciones primarias se dirigen a la crianza y socialización del subsistema filial. Es constantemente modificable pues evoluciona de forma directa al crecimiento de los hijos y las necesidades correspondientes al ciclo de vida. Entendiéndose que la negociación es primordial para resolver conflictos de autoridad y responsabilidades (p.25).

Entre las funciones que tiene este subsistema se puede mencionar el proveer apoyo emocional y económico a los hijos, esto enfocados en el cuidado, ser modelos en cuanto a relaciones de pareja, ser formadores de valores personales, influir en la calidad de interacciones familiares.

Subsistema fraternal. Corresponde a la relación entre hermanos. En este las personas aprenden habilidades sociales, de cooperación y de resolución de problemas. Los hermanos además son una fuente de apoyo emocional.

Carrillo (2019) explica que este subsistema es de gran importancia para el desarrollo del grupo debido a que “no existe una jerarquía estipulada al pertenecer al mismo nivel generacional; sin embargo, siempre se genera cierta autoridad entre hermanos y esto es fundamental dado que es el primer espacio donde los niños pueden experimentar relaciones” (p.9).

En esta relación también se puede generar competencias que influyen en aspectos como la autoestima, que forma parte de subsistema individual, lo que a consecuencia podría generar cambios significativos en la dinámica que vaya a tener el sistema, además, de la actuación que este vaya a tener con el resto de los sistemas que lo rodean, al igual, que puede generar consecuencias de forma personal en el desarrollo del sujeto, a manera de circularidad.

De igual manera, estudios más recientes señalan un quinto subsistema este es el extenso o intergeneracional, este subsistema está conformado por otros miembros del núcleo familiar, por ejemplo, tíos, primos, abuelos, entre otros. Mínimo incluye una generación anterior, y no es necesario que vivan en el mismo hogar (Villalobos, Villanueva y Villarreal, 2023). Entre sus funciones esta la transmisión de valores, tradiciones y el apoyo mediante el cuidado de menores de edad y/u de otros miembros que lo necesiten.

Ahora bien, luego de explicar estos subsistemas señalados por Valdés como parte de los sistemas familiares, es importante recalcar como todos estos subsistemas se interrelacionan para formar la dinámica familiar. Así mismo es gracias a ellos que se forma la estructura familiar y sus respectivas pautas de interrelación, los patrones comunicacionales, la cohesión y la adaptabilidad, entre otros elementos.

Ciclo vital familiar

El Ciclo Vital Familiar es aplicado como un término para describir a las familias, se puede comprender como todos los estadios por los que debe atravesar una familia, donde se engloba una serie de etapas secuenciales que deben transcurrir para que este ciclo se cumpla satisfactoriamente; cada una de estas fases se encuentran conformadas por características, cambios, desafíos y tareas específicas que se van presentando según los cambios que tengan las familias.

A partir de lo mencionado anteriormente, Moratto, Zapata y Messenger (2015) mencionan que:

El CVF implica atravesar por etapas necesarias de acuerdo con los momentos evolutivos de la familia, y también de los desarrollos y aportes personales de quienes la conforman. Por consiguiente, dicho ciclo muestra el cambio de las necesidades del grupo a lo largo de su desarrollo, a las cuales articula en todo momento las demandas que se hacen con respecto a: a) el sexo de cada individuo, b) su generación de pertenencia bien sea nueva

o antigua, y c) las propias de la vida, tales como las derivadas de procesos evolutivos, así como las sociales, afectivas y personales en un contexto determinado (p.106).

Es a partir de lo antes mencionado, la gran relevancia que tiene el comprender que no todas las familias son iguales, por ende, no se puede generalizar, ya que cada sistema familiar va a travesar por las diferentes etapas, pero no de la misma forma que otras familias, es por esto la vitalidad de entender y conocer que cada familia cuenta con sus propias características, dinámicas, conformaciones y demás, lo cual hace que cada una sea distinta. Además, el comprender el ciclo vital familiar facilita analizar que cada una de las etapas puede presentar diversas oportunidades que van a contribuir tanto para el desarrollo integral individual como familiar.

Por otro lado, no está de más mencionar que el entender el ciclo vital familiar como un proceso que es evolutivo, contribuye a analizar de qué forma funcionan los sistemas familiares, tener presente que este ciclo es dinámico y constante, en el que juega un papel crucial tanto el sistema familiar y sus particularidades como también la sociedad y sus influencias. Además, permite tener una perspectiva del desarrollo no solo de forma individual, sino más bien de manera conjunta, en la que hay incidencia de cada acción, transición, o sucesos que ocurren a nivel individual, en todo el sistema familiar.

Asimismo, tiene relevancia mencionar que el CVF y sus etapas han sido objetivo de cantidad de investigaciones y es uno de los aspectos esenciales para poder comprender y abordar adecuadamente la dinámica de los sistemas familiares. Hay que mencionar que las familias durante todo su ciclo evolutivo deben tener en cuenta una serie de características que en lo mayormente posible deben ser aplicadas con la finalidad de que el paso por cada etapa sea exitoso y así avanzar a la siguiente, entre estas características se pueden mencionar la adaptabilidad, regulación de su dinámica, flexibilidad, la resiliencia o persistencia y autoorganización entre otras (Hernández, 2017).

Por otra parte, Sinche y Suárez (2006) explican que, si la familia presenta dificultades en cuanto a “los ajustes y reajustes a los que debe someterse en el tránsito entre etapas del Ciclo Vital Familiar, o no ejerce las funciones requeridas para la etapa, puede acentuarse una inadaptación que conduce a la crisis familiar (p. 46).

Aunado a lo anterior es donde se refleja la importancia que tiene el CVF y el cumplimiento de las diferentes tareas y etapas evolutivas familiares, ya que si no existe la adaptabilidad

y flexibilidad a parte de las crisis que pueden surgir van a existir alteraciones en las dinámicas familiares y de esta forma impactar la estabilidad y el bienestar tanto de cada uno de los miembros como del sistema, causando esto que las familias se vean afectadas e incluso pueden llegar a desintegrarse como sistema.

Otro punto importante de mencionar es lo escrito por Villalobos, Villanueva y Villarreal (2023), quienes dicen que:

Especialistas en el área familiar (Hernández, 2017; Pittman, 2012; Belart y Ferrer, 2009) han mencionado que, durante su vida, las familias vivencian hitos; acontecimientos significativos, algunos propios de su desarrollo y el de sus miembros, o bien, son inducidos por su contexto o por situaciones inesperadas que les implican transiciones y crisis que demandan reorganización familiar y permiten iniciar o pasar de una fase a otra manteniendo su evolución (p.60).

Desde lo mencionado por dichas autoras se recalca la importancia de las características de la adaptabilidad, regulación de la dinámica, flexibilidad, la resiliencia o persistencia y auto-organización, ya que como se describe anteriormente, algunas de las situaciones vivenciadas por las familias en su ciclo vital son vividas por su propio desarrollo como por el contexto en el que se desarrollan, lo que genera que estas se vean en la necesidad de acudir a dichas características con el objetivo de que su ciclo vital familiar continúe, ya que si no se logra la adaptación es común que los sistemas familiares se rompan por ende, la evolución por cada etapa no se concluya.

Transformaciones y adaptaciones en la etapa de vejez. Como se ha venido explicando, las familias también pasan por diferentes estadios a lo largo de los años, estos van a ir dependiendo de diferentes características que tenga el grupo, como si tienen o no hijos, la edad, cambios físicos, entre otros. Diversos autores han planteado que dentro del CVF se viven entre cinco o seis etapas vitales que van desde la conformación de la pareja hasta la familia o progenitores en la vejez, siendo esta última el eje central de la presente investigación.

Es importante mantener la idea clara de que las familias a lo largo de cada una de sus etapas se van a desarrollar según sean las necesidades de cada uno de los miembros que la conforma y, relacionado a esto, Hernández (2017) explica que “la estructura de una familia en

un momento dado de su historia representa la combinación y la interacción de las necesidades primarias de sus miembros en ese período.” (p.43). En otras palabras, cada una de las etapas tendrán diferentes estructuras y cambios a consecuencia del propio desarrollo de los miembros, lo que llevará en la misma línea a las transformaciones, ya sean de primer o segundo orden.

De forma rápida, se recuerda que hay distintos tipos de familias, como las recompuestas y recombinadas, las parejas de hecho, familias adoptivas, compuestas por un solo progenitor, familias extensas, o por ejemplo familias con culturas y nacionalidades mixtas. Se recuerda esto, para mantener la idea base inicial de que todas las familias, independientemente de la etapa en la que se encuentren, van a tener un desarrollo distinto según sea su conformación, lo que hace referencia a la no generalización de la descripción de la etapa de la vejez, con el fin de que a la hora del análisis de datos se logren también apreciar aquellas otras cualidades de las familias que las hacen únicas e irrepetibles, como el conjunto de ser humanos que se apoyan entre sí como sistema.

La última etapa del Ciclo Vital Familiar es la vejez, de lo cual es importante mencionar lo que explicaba Estrada (2014), en su libro *El ciclo vital de la familia*:

La vejez es una de las etapas menos conocidas, menos aún que las que a simple vista se antojan casi imposibles de ser estudiantes y que sin embargo se han llegado a comprender mejor... La vejez, con sus grandes complejidades llenas de misterio y amenaza, no es todavía asequible a la mirada de frente del investigador; la muerte, el más grande de los imponderables, se encuentran a sólo unos pasos de ella. Además, los viejos por lo general no buscan tratamiento psiquiátrico ni mucho menos desean ser estudiados (p.114).

Ahora bien, en relación con la etapa de vejez, este estadio es la última fase a la que se enfrenta la familia, es una etapa de muchos cambios para cada uno debido a que tanto la persona que se encuentra en la vejez como la familia deberán de enfrentarse a distintas situaciones e intentar sobrellevarlas con éxito; como se mencionaba anteriormente por Estrada (2014), es una de las etapas más complejas de estudiar por ser una de las poblaciones que se enfrenta en mayor medida a establecer un proyecto final de vida.

Esta etapa está marcada con una serie de cambios en muchos aspectos, entre esos, el más común que se suele presentar es el del retiro de las personas adultas mayores de sus labores o el cambio de roles en cantidad de ingresos económicos; en algunos casos también se presenta la necesidad de cuidado de la PAM o, llega la etapa del cuidado de nietos.

En otras palabras, todas las familias, dependiendo de sus estructuras vivirán diferentes situaciones, sin embargo, lo más seguro que va a suceder en esta etapa son las transformaciones que van a depender de las tareas del desarrollo de la etapa en la que están. Igualmente, Vargas (2012) explica que en esta etapa las familias la viven según los vínculos y las dinámicas que han venido manejando durante los años:

En esta etapa del ciclo vital suele haber un revés en cuanto a quién proporciona los cuidados físicos, emocionales e incluso económicos de los padres. Las características de estos nuevos vínculos dependerán de cómo se establecieron las relaciones a lo largo de la historia familiar. La pareja se enfrenta a múltiples pérdidas: salud, juventud, trabajo, personas (p.124).

Los patrones comunicacionales, la cohesión y adaptabilidad de la familia tendrán que haberse desarrollado de forma exitosa para poder enfrentarse a los nuevos cambios de la etapa, además, las decisiones de cada una de las personas, como están en estrecha relación, serán aún más importantes para el desarrollo del grupo, porque van a surgir nuevas responsabilidades, como el cuidado de la salud por la posible aparición de problemas crónicos o degenerativos que suelen deteriorar en una medida considerable la salud de la PAM.

Situaciones como la toma de decisiones en este punto se vuelve trascendental, debido a que los roles de autoridad podrían estar en juego dentro de aquellas familias que se conforman por bastantes miembros, ya que, para algunas familias, se puede presentar la idea de que la persona adulta mayor no pueda seguir siendo la figura de autoridad, a diferencia de otras en donde estas sí mantienen su rol. Aunque, sea cual sea el escenario, la PAM, en gran medida seguirán siendo aquellas figuras de la historia de la familia, que buscan rescatar las tradiciones y podrán brindar sus experiencias a los más nuevos, como menciona Vargas (2012):

Son los abuelos los encargados de transmitir la historia, ritos y costumbres a las nuevas generaciones, ayudando así a establecer su identidad individual y familiar. Esto los pone a ellos en un lugar privilegiado, que hoy en día es descuidado por las familias y la sociedad en general (p.124).

Mayormente, las relaciones en esta etapa deberían de mantenerse lo más firmes entre cada uno de los familiares, pero todo esto dependerá en gran medida de los patrones relacionales y comunicacionales que haya desarrollado en etapas atrás. La vejez trae consigo muchos desafíos para todos, y entre estos se encuentran unos más severos que otros como lo son la soledad, el aislamiento, y el duelo por la pérdida de familiares y amigos pertenecientes a la misma generación de las personas adultas mayores del grupo.

Cada una de las tareas de la etapa de desarrollo de la vejez en la familia, tiene diferentes transformaciones, entre estas se establecen especialmente en cambios de la dinámica familiar, sin embargo, Hernández (2017) explicaba en su libro que los sistemas familiares pueden atravesar en el ciclo vital dos tipos de cambios o transformaciones, o como ella los llama “tipos de desarrollo,” en los cuales se encuentran los de primer orden “que implica incremento en las habilidades y en la adaptación (una necesidad de *hacer* algo nuevo), pero se mantiene la estructura familiar existente, así como el status y el autoconcepto de los miembros, aunque se aumente el autoestima...” (pp.43-44).

En este caso, la familia no tiene que realizar ningún tipo de transformación que implique un cambio severo en la dinámica, sin embargo, se encuentran los cambios de segundo orden, los cuales consisten en que la familia tenga que hacer cambios abruptos durante su entrada a cierta etapa, igualmente, Hernández (2017) explica que:

El desarrollo de segundo orden implica transformaciones en el status de los miembros y en el significado de las interacciones (una necesidad de *ser* algo nuevo), de modo que se ajustan las lealtades, los afectos, los roles, y por lo tanto la estructura familiar. (p.44).

El que la familia tenga que enfrentarse a este tipo de desarrollo, no se realizará siempre de manera inmediata, sino que, en algunos casos se deberá de llevar un proceso de adaptación y afrontamiento del cambio de la dinámica. Estas transformaciones se presentan especialmente

en aquellas etapas como la salida de los hijos de la casa, la muerte de alguno de los integrantes, la llegada de la vejez, divorcio, entre otros. También, otros autores como Musitu, Cava, González, Landero, Cabrera y Ferraz, (citados por Moratto, Zapata y Messenger, 2015) explican que:

Las etapas por las que atraviesan las familias implican una serie de crisis o estresores, los cuales pueden ser normativos (por ejemplo, el paso de una etapa de la vida a otro) o no normativos (enfermedad crónica temprana de uno de los cónyuges); y, de acuerdo a la frecuencia y la magnitud percibida de estos eventos, será su determinación en el futuro familiar y en la manera en que se enfrentan posteriores adversidades (p.113).

El afrontamiento de cada una de estas crisis se llevará a cabo según sean las habilidades que tenga la familia, las cuales se obtuvieron a lo largo de las etapas vividas anteriormente, “algunas familias tendrán más recursos y competencias para afrontar períodos evolutivos críticos, mientras que otras considerarán todo cambio como una potencial amenaza y les costará hacer frente al mismo.” (Andolfi, 2018, pp.39-40). Cada una de las crisis vividas posibilitará que el sistema logre llevar a cabo las tareas del desarrollo, sin generar cambios severos, el caso de la etapa de la vejez, aunque es la última etapa para los progenitores, los demás miembros de la familia y que forman incluso otros sistemas, podrán seguir los patrones de afrontamiento y transformación para sus propios sistemas.

Tareas de desarrollo. En esta misma línea de los cambios que viven las familias en la fase de la vejez, es necesario dejar claros algunas de las tareas del desarrollo que tienen que enfrentar el grupo, las cuales son expuestas y categorizadas por Villalobos, Villanueva y Villareal (2023) como esas tareas necesarias para la evolución familiar, las cuales son: “Asumir la jubilación, adaptación a cambios propios del envejecimiento, enfrentarse conjuntamente a nuevas pérdidas, redefinir el sentido de vida, promover el autocuidado mutuo y reconocer el aporte de las personas mayores y ancestros familiares.” (p.64).

Igualmente, otros autores como Moratto, Zapata y Messenger (2015) después de analizar a autores como Jara (2011), Carter y McGoldrick (1980) y Vargas (2013), establecen que, entre las tareas de esta, los miembros de la familia tendrán que “readecuarse y vitalizar la vida de pareja, ello requiere: Asumir roles de abuelos, desarrollo de un sistema de relaciones y apoyo mutuo que permita mantener a las distintas generaciones en contacto.”(p.111). Del mismo

modo, también explican que dentro de las tareas se encuentran otras como el “enfrentamiento de los cambios biológicos propios de la involución. Lo anterior requiere: Enfrentamiento a las múltiples pérdidas: juventud, salud, vitalidad, trabajo, etc. Enfrentamiento de la soledad y la muerte de la pareja.” (p.113).

El envejecimiento de la familia conlleva grandes retos, los cuales se pueden dificultar si la familia no tiene las herramientas necesarias para afrontar dichos retos. Dentro de los estos, se encuentra el afrontamiento del duelo, el cual no es causado solo por la muerte de un familiar, sino también a pérdidas simbólicas que trae la etapa de la adultez mayor, como lo puede ser la pérdida de autonomía, cambios en los roles de la familia, pérdida de rutinas compartidas, deterioros físicos o cognitivos, entre otros. Es debido a esto que nace una de las grandes necesidades de promover el envejecimiento exitoso dentro de las familias.

Para que el afrontamiento de estas tareas se dé de la mejor manera, es necesario que las personas adultas mayores mantengan una buena planificación al menos algunos aspectos como los económicos, los legales, las buenas atenciones médicas a tiempo, entre otros detalles, aunque en algunas ocasiones eso no se da de inmediato o se da para otro momento, se debe de propiciar la aceptación del cambio de generaciones.

Igualmente, Villalobos, Villanueva y Villarreal (2023, p.64) exponen en su libro, algunas habilidades relacionales que se deben de fortalecer o potenciar en la familia para afrontar estas tareas, las cuales son:

- Adaptarse a nuevos roles, conservando el lugar que corresponde en la jerarquía natural.
- Revalorar las relaciones construidas.
- Negociar proyectos individuales y conjuntos.
- Dar y recibir en todas las dimensiones de vida entre las generaciones del sistema familiar.

Estas serían algunas de las tareas y de las habilidades que la familia deberá de desarrollar en la última etapa familiar, y es importante recordar que, durante esta etapa, el sistema también será influenciado por los otros sistemas que se hicieron por las siguientes generaciones, como los hijos o los nietos, especialmente en los casos de las familias que sí tuvieron hijos y que actualmente están vivos y mantienen relaciones familiares cercanas.

Dinámica familiar

El término dinámica familiar se puede comprender de manera integral, el cual abarca una serie de componentes y elementos específicos que la forman, teniendo en cuenta que cada familia en su particularidad presenta su propia dinámica. Cuando se hace alusión a dicho término se habla de las interacciones, comportamientos, relaciones entre otros elementos que se generan en los diferentes miembros de una familia, siendo así parte de cómo se da la dinámica en estos sistemas. Seguidamente se van a presentar una serie de descripciones por diferentes autores sobre dicho término.

Para esto, Bustamante (2024), describe que:

La dinámica familiar hace referencia a la interacción cotidiana entre las partes que conforman el grupo familiar, a esa danza relacional que los complementa unos con otros, y cómo a partir de ello se desarrollan los vínculos afectivos, los roles, las tareas, la comunicación, la cohesión, la adaptabilidad, las puntuaciones y otros muchos aspectos que influyen en ese grupo en específico (p.42).

Desde lo mencionado por Bustamante se brinda una visión holística de dicho concepto ya que se logra observar como en la interconexión familiar se toman en cuenta aspectos emocionales como los vínculos que la conforman; así como también aspectos funcionales de las familias en relación a la adaptabilidad, comunicación y cohesión, teniendo en cuenta que estos tienen un impacto en cuanto a la estructura y funcionamiento del sistema.

Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente, se logra reafirmar como la dinámica familiar se puede analizar desde una perspectiva integral, teniendo presente cómo cada una de las interacciones que se dan en la cotidianidad influyen directamente en la construcción de esta, por esto es crucial que cada sistema familiar se desarrolle como un todo complementándose unos con otros y así crear su propia dinámica, con el fin de que esto facilite el atravesar por las diferentes etapas del CVF.

Por otro lado, Meza (2023), menciona que:

La dinámica familiar puede concebirse como el conjunto de acciones y procesos que se manifiestan a lo interno de los sistemas familiares, producto de la interacción de los

subsistemas entre sí y con otros sistemas del contexto, tales como iglesias, comunidades, ambientes laborales, programas como el PIAM, en donde las reglas, límites, comunicación, jerarquía, demás influyen en el funcionamiento del sistema familiar y el contexto (p.84).

A partir de la cita descrita anteriormente, se comprende que la dinámica de los sistemas familiares no solamente se constituye a lo interno de las familias, ya que como se ha mencionado anteriormente en otro apartado, las familias son sistemas sociales abiertos por lo cual se ven influenciados por otros sistemas presentes en el contexto que se desenvuelven. En cuanto a esto, se comprende que el funcionamiento y dinámica de las familias puede llegar a variar tanto por esas interacciones de lo externo como también, por situaciones propias de las etapas del ciclo vital familiar, comprendiendo que en cada una de estas existen características y tareas específicas.

Por otra parte, Agudelo (citado por Henao, 2012) menciona que la dinámica familiar:

...comprende las diversas situaciones de naturaleza psicológica, biológica y social que están presentes en las relaciones que se dan entre los miembros que conforman la familia y que les posibilita el ejercicio de la cotidianidad en todo lo relacionado con la comunicación, afectividad, autoridad y crianza de los miembros y subsistemas de la familia... (p. 333).

En relación con lo anterior se puede decir que cada familia comprendida en su proceso evolutivo cuenta con su propia historia, marcada por diferentes relaciones y características particulares que son parte de la conformación de las dinámicas, así como también, es preciso decir que las familias en su dinámica interna permite que cada miembro cumpla roles o tareas específicas, lo que hace que deban asumir posiciones específicas, con el fin de que las diferentes transiciones y dificultades sean asumidas por cada integrante y de esta manera la dinámica familiar continúe, ya que esta es crucial en la composición de los sistemas familiares.

Patrones comunicacionales. La comunicación es el proceso de transmitir información, esto puede ser de manera verbal y no verbal, siendo la verbal el uso de palabras habladas o escritas y la no verbal la que incluye gestos, lenguaje corporal, miradas y entre otros elementos.

Una interacción efectiva incluye ambos tipos, aunque esto no significa que tengan que estar presente en ambas para darse a entender. No se puede vivir sin comunicarse, este elemento es fundamental para crear relaciones con los demás y es el medio para expresar las necesidades, pensamientos y emociones. Karam (2004) citando a Satir define:

La comunicación como el proceso de dar y recibir información; reconoce que para estudiar la comunicación hay que hacerlo también de los procesos que intervienen: la conducta verbal y no verbal; las técnicas que las personas usan para interactuar, los modos para obtener, procesar y emitir información de acuerdo a distintas finalidades. (párr.15).

La capacidad de comunicarse de manera efectiva fortalece las relaciones interpersonales, de modo que garantiza mejor desempeño en distintas áreas como, familiar, laboral o social. Además, permite una mejor resolución de conflictos y construir relaciones saludables. Dentro de la comunicación existen algunos patrones que pueden verse influidos por el nivel de autoestima de la persona, Virginia Satir (2005) logró identificar los siguientes, los cuales predominan en la comunicación humana, estos son aplacador, acusador, calculador, distractor y nivelador.

Aplacador. Las personas que usan este patrón siempre tratan de agradar a los demás, nunca están en desacuerdo, se disculpan de manera constante y buscan la aprobación de los demás. En sus pensamientos les deben gratitud a todos y todo lo que salga mal es culpa de ellos. De igual manera intentan evitar conflictos y mantener la paz, entre las frases típicas utilizadas están “lo siento, lo que tu digas o hare lo que quieras”. Este patrón puede provocar la pérdida de identidad.

Acusador. Las personas con este patrón culpan a los demás de lo que sucede, suelen estar enojados y criticar constantemente, siempre encuentra defectos en los demás, el tono de voz que utilizan es duro, ruidosa y tensa. Estas personas son dictadores que acusan y señalan con el dedo, son maltratadores, entre sus frases se encuentran “es tu culpa o nunca haces las cosas bien”. Este patrón puede generar conflictos en la familia.

Calculador. Quienes utilizan este patrón son seres muy razonables y lógicos, no muestran emociones, por lo que pueden ser muy insensibles. Sus respuestas son calmadas y controladas, cuando hablan parecen estar tranquilos. Utilizan frases largas como “debemos ser racionales o eso no tiene sentido”. La empatía puede ser algo difícil de lograr con este patrón.

Distractor. Las acciones que hacen las personas que utilizan este patrón, son irrelevantes. Tratan de desviar la atención de lo que dicen mediante acciones y comentarios distractores y fuera de contexto, como moverse mucho, atarse los zapatos o quitar alguna pelusa de la ropa mientras hablan. Evitan la confrontación, por lo que suelen hacer bromas para cambiar de tema, sus frases típicas son “¿Qué te parece si hacemos mejor esto? o mira eso”. Este patrón suele dificultar la resolución de conflictos, ya que crea confusión durante la comunicación.

Nivelador. En este patrón la persona es congruente, la persona se comunica de manera efectiva, lo que transmite es honesto y claro. Lo que dicen tiene sentido con lo que expresa el lenguaje corporal. Esta persona muestra sus pensamientos, emociones y sentimientos en lo que transmite. Entre sus frases se encuentran “deseo que hablemos de esto o me siento de tal manera”. Este patrón propicia la autenticidad y la conexión con las demás personas (Satir, 2005).

La importancia de estos patrones dentro de la dinámica familiar recae en que son fundamentales e impactan en las relaciones que tienen los miembros; estos influyen en la manera en que se relacionan y resuelven situaciones conflictivas. De igual manera, estos contribuyen en el bienestar emocional del sistema, ya que patrones como el nivelador benefician las conexiones y relaciones saludables, lo cual fomenta una correcta funcionalidad familiar.

Cohesión y adaptabilidad. La cohesión y la adaptabilidad son considerados dentro del contexto familiar dos elementos muy relevantes para las dinámicas. Siendo la cohesión ese grado o nivel de vínculo emocional que tienen los miembros de la familia entre ellos, o en otras palabras es la vinculación afectiva que tienen, pudiendo ser muy unidos o separados. Por otro lado, la adaptabilidad se refiere a esa capacidad de un sistema familiar de cambiar su estructura ante diferentes eventos como la muerte, nacimientos, despidos y entre otros, es decir, cambiar aspectos como los roles y reglas, para enfrentar el cambio.

Acerca de la cohesión Olson (2000) señala:

“Family cohesion is defined as the emotional bonding that family members have towards one another. Within the Circumplex Model, some of the specific concepts or variables that can be used to diagnose and measure the family cohesion dimensions are emotional bonding, boundaries, coalitions, time, space, friends, decision-making, interests and recreation.” [La cohesión familiar se define como el vínculo emocional que los miembros de la familia tienen entre sí. Dentro del Modelo Circumplejo, algunos de los

conceptos o variables específicas que se pueden utilizar para diagnosticar y medir las dimensiones de la cohesión familiar son vínculo emocional, límites, coaliciones, tiempo, espacio, amigos, toma de decisiones, intereses y recreación] (p.145).

Una cohesión fuerte entre los miembros es importante ya que proporciona seguridad y apoyo, el tener una vinculación emocional sólida garantiza más unidad familiar, pero, por el contrario, si esta es débil, los miembros del sistema familiar tendrán menos conexión entre sí y por ende su relación se verá afectada. Existen cuatro niveles de cohesión, los cuales Olson define en el Modelo Circumplejo, estos son, desacoplado, separado, conectado y entrelazado. Diversos autores se han aventurado a describirlos basándose en Olson:

Desacoplada. En este nivel predomina la autonomía individual de los miembros, estos no comparten actividades y tampoco amistades. La separación emocional y física es común, por lo que las decisiones son tomadas de manera individual.

Separada. Este nivel se caracteriza por que los miembros tienen una independencia moderada, tienen claros los límites, comparten algunas actividades familiares ya que tienen un equilibrio entre estar solos y estar juntos. Las decisiones son de manera individual, pero se suelen dar soporte en algunas actividades individuales.

Conectada. Este es un nivel de conexión moderado, los miembros están conectados, pero mantienen cierto grado de independencia, tienen los límites claros y comparten durante mucho tiempo las actividades, el espacio y los amigos. Lo que lo vuelve moderado es que también conservan estos de manera individual. La toma de decisiones importantes lo realizan en conjunto.

Entrelazada. Este es un nivel muy alto de conexión, los miembros tienen poca independencia ya que están altamente involucrados de manera emocional, lo cual impide el desarrollo individual. En este nivel se comparte el tiempo, las actividades, los amigos y, sobre todo, toman las decisiones siempre juntos (Aguilar, 2017).

Los niveles de cohesión reflejan cómo es la interacción entre sus miembros y el equilibrio que tienen entre estar juntos y ser personas independientes, siendo una cohesión “moderada” la más indicada para un funcionamiento familiar más adecuado. Por otro lado, este elemento puede ser cambiante de acuerdo con diferentes factores que viva la familia, por ejemplo, ante la muerte de uno de los miembros, los niveles de cohesión pueden subir, mientras que, ante

un divorcio, la cohesión puede verse afectada y reducir. Esto último requiere estructuraciones que necesitan del segundo elemento de este apartado que es la flexibilidad o adaptabilidad, respecto a esto Olson (2000) señala:

“Family flexibility is the amount of change in its leadership, role relationships and relationship rules. The specific concepts include leadership (control, discipline), negotiation styles, role relationships and relationship rules. The focus of flexibility is on how systems balance stability versus change.” [La flexibilidad familiar es la cantidad de cambios en su liderazgo, relaciones de roles y reglas de relación. Los conceptos específicos incluyen liderazgo (control, disciplina), estilos de negociación, relaciones de roles y reglas de relación. El foco de la flexibilidad está en cómo los sistemas equilibran la estabilidad frente al cambio.] (p.147).

Ante los cambios en una familia, ya sean normativos (que son parte del ciclo vital) o no normativos (que ocurren de manera inesperada), el nivel de adaptabilidad toma mucha importancia, ya que gracias a esto es que se verá la capacidad del sistema familiar para cambiar su estructura y enfrentar la nueva realidad, es decir, ante cambios el sistema debe adaptarse y para eso debe realizar los cambios que sean necesarios, como en las reglas, límites u orden jerárquico. Olson señala cuatro niveles de adaptabilidad: rígida, estructurada, flexible y caótica, y estos han sido explicados por algunos autores.

Caótica. En este nivel los roles no están definidos, no hay liderazgo y la disciplina cambia constantemente o no existe.

Flexible. Tienen una disciplina democrática, su liderazgo considera la opinión de los miembros de la familia y sus roles los comparten.

Estructurada. En este nivel presentan cierto grado de disciplina democrática, los roles y el liderazgo son compartidos en ocasiones entre los miembros de la familia.

Rígida. En este nivel existe un liderazgo autoritario, los roles están fijos, la disciplina es rígida y no existe la opción de cambio de estos (Siguenza, 2017).

Es entonces la adaptabilidad un elemento que garantiza que un sistema familiar pueda realizar los debidos ajustes ante los cambios; cuando en una familia existe la capacidad de adaptarse y reorganizarse, es más probable que atraviesen con éxito las diferentes situaciones que

vivan. Estos ajustes pueden incluir acciones como cambiar responsabilidades, renegociar reglas, reconstruir maneras de interacción y entre otros.

Los dos elementos presentados son muy importantes para determinar si un sistema familiar es resiliente o no y por ende si podrán enfrentar los cambios. Las hipótesis del Modelo Circumplejo señalan que lo ideal es llegar a un punto medio de adaptabilidad y cohesión, donde se pueda mantener un vínculo emocional fuerte que haga sentir a los miembros apoyados y con posibilidades de desarrollarse de manera individual. A la vez que tienen una flexibilidad idónea donde se adapten a las demandas que exige el entorno (Olson, 2000). Si se consideran estos dos aspectos y se equilibran, la dinámica familiar se mantendrá fuerte y saludable.

Aportes de la disciplina de la Orientación a la familia

Como un último punto a abordar en el presente referente teórico, es necesario establecer la importancia que tiene la disciplina de la Orientación en el fortalecimiento de las familias. Al igual que en la teoría del desarrollo humano, las familias viven etapas que requieren de cambios, transformaciones y adaptaciones, para poder continuar el curso natural de la vida, por ende, del mismo modo que el ser humano, en algunas ocasiones se va a requerir del acompañamiento de profesionales.

De la misma forma, Meza (2023), en su investigación explicaba que la Orientación familiar se ha establecido y ha ganado campo por su gran relevancia que tiene en el desarrollo social y educativo actual que está teniendo la sociedad. Casas (citado por Meza, 2023) explica que “la Orientación familiar es un proceso sistemático de ayuda en y desde la familia, cuyo fin último es facilitar la dinámica familiar positiva, la solución de problemas y la toma de decisiones, así como potenciar los propios recursos educativos.” (p.116).

Desde diferentes autores, se ha planteado la visión de que el primer lugar de socialización y de educación, es la familia. Es en esta premisa en donde, se puede ubicar una de las importancias que tiene la Orientación Familiar, los procesos orientadores están establecidos para fomentar el desarrollo de las personas en la sociedad, además, desde esta área, como profesionales, se debe de considerar que se logran abarcar diferentes etapas, dependiendo de la cantidad de miembros que una familia pueda tener, Chichilla (2015), menciona que desde el campo de la Orientación se abarcan diferentes situaciones, y temáticas:

La versatilidad de situaciones que puede presentar una familia exige al orientador u orientadora un posicionamiento epistemológico claro para su adecuada intervención, y destreza en el manejo de los fundamentos de la Terapia Familiar Sistémica, es por esta razón que el trabajo con familias desde la parte socioeducativa es un reto para la orientación familiar y una oportunidad de crecimiento y aprendizaje para las familias (p.3).

Uno de los retos que se le presentan a los profesionales es lograr adaptarse a los diferentes escenarios, cuando se trata de seres humanos, no habrá un concepto claro que los pueda definir más que “el ser único” y lo mismo sucede con las familias, las etapas, los patrones comunicacionales, la cohesión, las reglas y muchas otras características que hacen de la dinámica familiar, es única en cada familia, aunque estén en un mismo estadio. Y como se explicaba anteriormente por Chinchilla, los profesionales deben de prepararse teóricamente para salir al campo.

Desde esta misma perspectiva, los profesionales consideran a las familias como un conjunto de partes que se encuentran interconectadas y de esta manera forman un sistema, “esta noción se desprende del pensamiento sistémico, basado en la Teoría General de Sistemas, propuesto por Ludwig von Bertalanffy, quien presenta los sistemas como elementos que interactúan entre sí y esta interacción los define como tales” (Villalobos, Villanueva, y Villarreal, 2023, p.45). La formación de los profesionales para adentrarse en esta área requiere de otras visiones, que en conjunto ayudan a comprender las familias, como lo es la Teoría Ecológica, la cual mantiene una visión que:

...fortalece el pensamiento de que no podemos ver las cosas de forma aislada. Lo que sucede en nuestro entorno influye en nuestro desarrollo personal, y este a su vez en nuestra familia, escuela, comunidad, valores, por lo que se requiere de una visión integral (Villalobos, Villanueva, y Villarreal, 2023, p.47).

Como profesionales en el área, tampoco se puede dejar de lado las características que conforman las familias costarricenses, son en su gran mayoría distintas entre sí, algunas están conformadas por la familia tradicional por mamá, papá e hijos, pero otras son madres o padres con sus hijos, solo son abuelos y sus nietos, o familias numerosas, donde hay incluso más de

tres generaciones, y es ahí donde se origina el reto para profesionales en Orientación Familiar, además, Meza (2023), en su investigación expone que:

La Orientación familiar visualiza a la familia como un sistema vivo, con la potestad de superar los distintos ciclos evolutivos individuales en el contexto de los ciclos vitales del sistema familiar como totalidad, lo que implica que un sistema familiar con adolescentes, también puede experimentar lo propio de un sistema familiar con personas adultas mayores, ya que se mantiene la propiedad del todo como más que la suma de las partes, de tal forma que el sistema experimenta cambios en su totalidad debido a los ajustes individuales de cada etapa (p.117).

A partir de lo mencionado se logra evidenciar parte de la importancia recursos y la Orientación familiar, es decir, para brindar los aportes correctos a las familias, los profesionales deberán de tener una contextualización lo suficientemente buena para de esta forma adaptar ya sean estrategias o herramientas que sean necesarias para cubrir las necesidades familiares, teniendo siempre presente que cada sistema familiar es diferentes, por lo tanto, aunque un sistema familiar se encuentre en una etapa distinta a otro sistema con sus características diversas, se tiene igualmente la gran responsabilidad de brindar el apoyo, recursos y todo lo necesario para que estos logren mantenerse como un sistema conformado como un todo.

Es importante recalcar nuevamente, que la Orientación familiar brinda diversos aportes a las familias, desde el apoyo y guía en diferentes aspectos tales como lo es la comunicación, resolución de conflictos familiares, formación o fortalecimiento de vínculos familiares, apoyo en las transiciones de etapas familiares y sus crisis, así como también, fortalecer la autonomía y responsabilidad que tiene cada uno de los miembros del sistema familiar, es a partir de lo descrito anteriormente que toma relevancia la visión de Fernández (citado por Meza, 2023) quienes establecen que:

La Orientación familiar mediante el uso de estrategias y recursos fortalece las capacidades y vínculos que presentan los miembros de un sistema familiar, con la plena intención de que estos sean capaces de estimular el progreso del sistema y su contexto (p116).

Es a partir de esta que premisa se evidencia parte de las formas en las que la Orientación familiar es de gran aporte a la hora de trabajar con familias, es decir, tomando en cuenta que el uso de estrategias y recursos es clave, ya que estas sirven como apoyo para lograr los objetivos planteados, teniendo presente que cada estrategia o recurso varía según las necesidades que presente la familia. Aunado a esto, la Orientación familiar busca que los sistemas familiares mejoren su situación actual, con el fin de que exista un progreso continuo, donde cada uno de los miembros logren adaptarse y de esta forma crecer juntos y así el sistema se mantenga logrando así afrontar y superar los desafíos que se presente.

Por otro lado, la Orientación en sus diversas facetas siempre busca que se genere el bienestar integral, por lo tanto, cuando se trabaja con familias es vital que se tome en cuenta el contexto en el que estas se desenvuelven con el fin de que se logre brindar el acompañamiento adecuado. De la mano con lo anterior Meza (2023) menciona que “la Orientación familiar es entendida como el proceso de acompañamiento a la familia con el objeto de mejorar su función educativa, pero también la dinámica funcional, adaptación a las circunstancias y a su entorno.”(p.116), a partir de lo mencionado por esta autora se puede decir que la disciplina aporta no solo en un área específica, sino de forma integral, donde se busca que las familias logren mejorar no solo su función educativa, también su dinámica interna con el fin de que logren adaptarse a las diferentes circunstancias que se dan tanto a nivel interno como externo.

Es por lo anterior y lo descrito en este capítulo en general, que cada uno de los elementos presentados toma gran relevancia en cuanto al estudio de las dinámicas familiares, incluyendo así definiciones pertinentes en cuanto al tema central y a la vez afines a la población a la cual se dirige esta investigación desde una perspectiva orientadora.

Por lo tanto, los conceptos desarrollados permiten realizar un análisis profundo del fenómeno, logrando así alcanzar nuevos conocimientos o actualizaciones de temáticas, que son necesarias para que desde la Orientación se logren desarrollar procesos óptimos con familias y adultos mayores. Así mismo, esta investigación aporta no solo a la disciplina de la Orientación, sino también a otras afines y a la sociedad como tal. Para lograr esto es necesario profundizar en los aspectos metodológicos de la investigación, lo cual se desarrollará a continuación.

Capítulo III

Referente metodológico

Tipo de estudio

En el presente capítulo se describe la ruta metodológica seguida para responder a cada uno de los propósitos que fueron planteados para esta investigación, iniciando con un paradigma naturalista, con un enfoque cualitativo y la utilización del método tipo estudio de caso, cada uno descrito con los criterios y características que facilitaron su pertinencia para esta investigación. Del mismo modo, se describe la población participante con sus criterios de selección, al igual que los temas a explorar con sus elementos y definiciones, además, de las técnicas e instrumentos para la recolección de datos más apropiados para las características de la población y el tipo de investigación.

Paradigma naturalista. Para esta investigación se comprende la posición paradigmática como una visión del mundo, la manera en que la persona comprende la realidad que lo rodea, es decir, el mundo en el que vive y sus diferentes situaciones. Ahora bien, en este trabajo de investigación, en el cual se pretende analizar las dinámicas familiares en la etapa del ciclo vital adultez mayor de tres familias, desde el enfoque sistémico; se puede intuir que las concepciones del mundo y en sí del fenómeno, puede variar en cada familia y su respectiva realidad; por lo tanto, partiendo de esto, se recurre al paradigma naturalista para poder abarcar la visión completa que tengan estas familias respecto al fenómeno de estudio.

Godínez (2013) sobre el paradigma naturalista señala que “Su objeto es el desarrollo de conceptos que ayuden a comprender los fenómenos sociales en medios naturales dando la importancia necesaria a las intenciones, experiencias y opiniones de todos los participantes.” (p. 6). Es decir, se basa en la observación y comprensión de fenómenos en su entorno natural, dándole importancia al entorno y al contexto al interpretar los datos.

Este es un paradigma al cual las ciencias sociales recurren con frecuencia, entiende que la realidad es dinámica, diversa y subjetiva, esto con el fin de entender los significados que cada persona le da a la realidad, entre esto las acciones y percepciones. Así mismo, al basarse en el conocimiento ideográfico, sus explicaciones se dan en contextos y tiempos determinados, por lo tanto, esto es importante a considerar para el análisis respectivo de los datos. Este paradigma

se basa en un enfoque cualitativo e inductivo, ya que como se mencionó antes, busca comprender los fenómenos a partir de experiencias subjetivas y recurre a la observación para generar teoría en lugar de aplicarlas desde el inicio y partir de ella. Los criterios de calidad de este paradigma incluyen: La credibilidad, que garantiza que los hallazgos reflejen la realidad. La transferibilidad, que evalúa la posibilidad de que los resultados se apliquen en contextos similares. Y la conformabilidad, el cual se asegura de que los datos y las respectivas conclusiones estén libres de sesgos (Bisquerra, 2009).

A partir de la explicación anterior, comprendemos que el paradigma naturalista en este contexto permite adentrarse en la realidad de los participantes y explorar profundamente las dinámicas familiares, esto al reconocer que estas son subjetivas y por esto están influenciadas por sus contextos e incluso por sus vivencias individuales. Para lograr lo anterior, este trabajo de investigación parte de premisas paradigmáticas naturalistas que permiten enfocarse en el fenómeno de estudio y abarcar los aspectos necesarios para un estudio amplio y confiable, estas son la premisa ontológica, epistemológica, axiológica y metodológica, y a continuación se detallan cada una.

Ontológica. Desde el posicionamiento naturalista, para la premisa ontológica existen múltiples realidades construidas por el ser humano, debido a las diferentes experiencias que han obtenido a lo largo de la vida, y desde la presente investigación, se basa especialmente en las experiencias y significados que le han otorgado a su realidad como un grupo que se encuentra atravesando la última etapa del ciclo vital de las familias. Por ende, desde el posicionamiento naturalista, y desde la visión ontológica, se pretende comprender de forma más profunda, las vivencias y experiencias, para así brindar un conocimiento teórico y científico.

Lo anterior lo sostiene Sosa (2003), el cual señala que, desde la premisa ontológica, “el naturalismo postula una realidad dependiente de los significados que los sujetos le atribuyen y construida a partir de esos significados.” (P.28). Es por esto por lo que el estudio se efectuará desde una posición neutral por parte de las investigadoras, lo cual permitirá registrar los datos y comprender la realidad sin sesgos.

Epistemológica. A partir del supuesto epistemológico naturalista, en esta investigación, se busca construir nuevos conocimientos que aporten al área familiar, basándose en los datos obtenidos de los participantes. La idea no es generalizar ningún tipo de resultado ya que este pretende analizar a profundidad la realidad subjetiva y no sigue un proceso secuencial; sino que,

busca profundizar en ideas y en la información o datos obtenidos, con el propósito de que exista mayor riqueza interpretativa.

Desde la premisa epistemológica, se concibe el conocimiento como algo subjetivo, en el cual se integran los valores o características de la persona investigadora. En este proceso se observa la interpretación que le dan los participantes a la realidad y por ende a las acciones, y la persona investigadora le da un significado mediante la comprensión y el conocimiento, esto permite crear construcciones subjetivas no generalizables (Sosa, 2003).

Axiológica. Desde esta premisa en dicha investigación se pretende conocer los diferentes valores que tiene cada familia desde la subjetividad, y de esta forma poder describir lo que las personas participantes han vivido, desde sus propias experiencias en la etapa de la vejez y en la forma de concebir y de desarrollar cada uno de los elementos que conforman la dinámica familiar, que, a su vez, generan distintas vivencias de una etapa. Desde este supuesto se trabajará bajo criterios con lo cual a los participantes se les proteja de forma integral, partiendo de la confidencialidad y el anonimato, y así mismo se evitará que los valores y creencias por parte de las personas investigadoras, infieran en el proceso.

Metodológica. Desde la premisa metodológica se recurrirá a enfoques de tipo cualitativo, como entrevistas a profundidad, taller, observación y genograma, para la recolección de datos subjetivos y contextualizados a la realidad que viven las familias de esta investigación. Sosa (2003) señala que esta premisa “no considera un observador ajeno a la realidad estudiada, sino, muy por el contrario, uno inmerso en ella, a fin de que pueda comprender un significado”. (p.28). Es decir, que el investigador forma parte activa del proceso, involucrándose en las experiencias, para comprender de manera más profunda la realidad; con esto no se busca influir en los resultados, sino entenderlos dentro de su contexto único, lo cual garantiza que se dé un análisis representativo. Bajo esta premisa también se garantiza un análisis flexible, el cual garantice la credibilidad, transferibilidad y conformabilidad.

Enfoque cualitativo. Siguiendo la línea del paradigma naturalista, esta investigación se trabajará bajo un enfoque cualitativo, el cual se plantea con el fin de adentrarse a las realidades que enfrentan las familias ante la llegada de la etapa de adultez mayor, lo cual se logra por medio del actuar, pensar y sentir de cada uno de los miembros que conforman el sistema familiar. En otras palabras, se plantea esta ruta debido a que el enfoque cualitativo de la mano con el

paradigma naturalista busca conocer y entender las realidades que viven los participantes con base en las experiencias y significados.

Por otra parte, de una forma más detallada, este enfoque se basa en los significados subjetivos y el reconocimiento de la importancia que tiene el contexto en donde se desarrolla dicho fenómeno estudiado, sin la utilización de datos numéricos, además de que permite que el proceso de investigación y las debidas fases planteadas sean desde un punto flexible, además de que los resultados obtenidos no son generalizables, sino que, trata de contextualizar lo que viven los participantes desde ellos mismos, con sus características y sus modos de desarrollo (Vega, Ávila, Vega, Camacho, Becerril y Leo, 2014).

Del mismo modo, Hernández y Mendoza (2018) explican de manera más puntual que “la ruta cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en su ambiente natural y en relación con el contexto.” (p.390). En esto, es importante recordar para poder analizar la dinámica, se tendrá que indagar en temas más puntuales y que conforman a este, como lo es la comunicación, la adaptabilidad, la cohesión, entre otros que los siguientes apartados se explicarán de manera más detallada. Estos aspectos, son los que conforman el desempeño de cada familia, y que las hace únicas ante tal fenómeno.

Dicho enfoque, mantiene una serie de características que lo hacen pertinente a esta ruta metodológica, estas son expuestas por Hernández y Mendoza (2018) de la siguiente manera:

- Planteamientos abiertos que van enfocándose
- Orientado en cuestiones que nos ayuden a comprender el fenómeno
- Diseños emergentes
- Instrumentos que se afinan paulatinamente
- Datos narrativos: escritos, verbales, visuales, audiovisuales, simbólicos...
- Análisis temático sobre una base de datos (p.3).

Cada una de estas características, son parte del proceso investigativo y que se logran acoplar a la finalidad de este que comprende el análisis de las dinámicas familiares que viven las personas participantes, ante la llegada y desarrollo de la etapa familiar de vejez. La afinidad de las técnicas y los datos que se obtenga de las experiencias, vivencias y significados permitirán que el estudio sea amplio y que el análisis sea en profundidad, destacando y recordando que

todo se llevará a cabo en el lapso de un año, para esto, se utilizan las fases ya propuestas en el siguiente apartado sobre el diseño propio de la investigación.

Método estudio de casos. El método escogido para la presente investigación es el estudio de caso, el cual en la investigación cualitativa es muy útil ya que este suele utilizarse cuando se tiene el interés de explorar de manera profunda y detallada un fenómeno en específico dentro de lo que es su propio contexto. Este tipo de método es utilizado tanto para estudiar un solo caso o un conjunto de casos que cuentan con particularidades y características específicas, se seleccionó este tipo de método ya que en esta investigación se va a contar con tres casos específicos, entendiendo a cada sistema familiar como un caso.

Además, en esta investigación se seleccionó el estudio de caso de tipo múltiple ya que en este se utilizan varios casos únicos a la vez para estudiar la realidad del fenómeno que se desea explorar, así como también porque permite poder aplicar variedad de técnicas donde se involucre a las familias y sus miembros, de igual forma se considera el método adecuado porque cada familia es diferente y a pesar de que residen en un mismo contexto no se sabe realmente que es lo que se va a obtener de cada una ya que influyen aspectos como el estatutos económico, cantidad de miembros, aspectos culturales y entre otros, y este tipo de método brinda esa facilidad de poder estudiar el fenómeno desde la realidad de cada caso (sistemas familiares).

Ahora bien, Rodríguez, Gil y García (1996) mencionan que “El estudio de caso facilita la comprensión al lector del fenómeno que está estudiando. Puede dar el lugar al descubrimiento de nuevos significados, ampliar la experiencia del lector o confirmar lo que se sabe.” (párr.1), a partir de lo mencionado en la premisa anterior se puede decir que este método, es de gran valor ya que permite profundizar en el fenómeno de estudio, y a medida que el fenómeno del caso se va explorando e interiorizando pueden llegar a surgir nuevas perspectivas y significados que no hayan sido evidentes, además, la utilización del estudio de caso facilita que la persona investigadora no solamente aprenda cosas nuevas, sino también que pueda ampliar la propia comprensión de lo que ya sabe, todo esto a partir de la realización de un análisis contextualizado y detallado.

En concordancia con lo anterior, Rodríguez, Gil y García (1996) mencionan que “el estudio de casos implica un proceso de indagación que caracteriza por el examen detallado, comprehensivo, sistemático y en profundidad del caso objeto de interés.” (párr.4), en el caso de dicha investigación se busca poder analizar a profundidad la dinámica familiar de este grupo

social siendo este el fenómeno de interés, por lo tanto, para esta investigación se tomará en cuenta el estudio de caso de tipo múltiples ya que “se utilizan varios casos únicos a la vez para estudiar la realidad que se desea explorar, describir, explicar, evaluar o modificar” (Rodríguez, Gil y García, 1996. párr.3) por lo tanto este en caso va a permitir realizar ese examen detallado, comprensivo, sistemático y profundizar en lo que se desea estudiar.

Además, se seleccionó el tipo de estudio de casos múltiples porque en relación al tipo de caso único, las evidencias son mucho más convincentes en lo que es la replicación, entendiéndola a manera de parafraseo como la capacidad de poder constatar y contrastar los datos que se obtienen de manera parcial con cada caso que se estudia, por lo que a la hora de realizar el análisis de los datos obtenidos este tipo de estudio permite poder comprender el fenómeno de estudio según cada caso y relacionarlo con la teoría (triangulación) (Rodríguez, Gil y García, 1996).

Por otro lado, este método presenta una serie de características propias que son esenciales de tener en cuenta, entre estas se encuentra que es particularista, refiriéndose a puede ser utilizado para profundizar en temas específicos. Como otra de las características es que es descriptivo, es decir permite realizar una descripción intensiva, permitiendo esto llevar a cabo un análisis sobre el fenómeno de estudio de manera profunda. Es inductivo porque permite manejar múltiples fuentes de información. Y finalmente, es sistemático porque se utiliza un enfoque metódico el cual permite conocer el fenómeno de estudio desde la particularidad de su contexto cotidiano (Ramírez y Hervis, 2019).

En relación con la presente investigación y el tipo de estudio de casos múltiples, se va a realizar un proceso metodológico que se describe en la figura 1, en el cual se mencionan las cinco fases que se deben cumplir a la hora de utilizar este método, las cuales se van a permitir ver este proceso de manera estructurada y ordenada, esto no significa que sea como el proceso de investigación cuantitativo, sino que esto se hace con el fin de aportar una ruta clara para las personas investigadoras, en donde se sigan una serie de fases que permitirán un proceso de investigación flexible, dinámico, acorde a las características de la población, y que posibilitará el cumplimiento de todos los objetivos propuestos. A continuación, se explicarán de manera detallada cada una de las fases que forman este diseño.



Figura 1. Fases del diseño Estudio de Casos.

Respecto a la primera fase, se identifica y define el problema de investigación en relación con los vacíos encontrados tanto a nivel nacional como internacional mediante la realización del estado del arte basado en el área familiar. Además, se realiza la elaboración de los antecedentes en relación con el tema de investigación, seguidamente se genera el propósito general y sus respectivos propósitos específicos, por último, en esta etapa se seleccionan las posibles técnicas de recolección de los datos esto último en relación con las características propias de los tres sistemas familiares (Ramírez y Hervis, 2019).

Luego de conocer el problema de investigación y saber qué es lo que se piensa investigar se toma en cuenta lo que continúa en la segunda fase de recopilación de la información, para esta se procede a desarrollar el plan de trabajo, en el que se toma en consideración lo desarrollado en el capítulo I y II, además se toma en cuenta la metodología que será utilizada para la investigación. Como parte propia de esta fase se procede con lo que es el ingreso al campo, para lo cual se realiza un primer acercamiento con las personas participantes, se les explicó el propósito de la investigación y las acciones a seguir, además de presentarles el consentimiento informado (Ramírez y Hervis, 2019).

Seguidamente con la tercera fase, una vez se lleva a cabo el ingreso al campo se continúa con la realización de la recolección de la información, esto por medio de la aplicación de diferentes técnicas e instrumentos acorde a las características propias de los tres sistemas familiares,

para esto se plantea la técnica de entrevista semiestructurada y genograma ya que van a permitir obtener datos importantes para la investigación (Ramírez y Hervis, 2019).

En cuanto a la cuarta fase, se va a realizar meramente el análisis y tratamiento de la información obtenida a partir de los encuentros y aplicación de técnicas e instrumentos realizados a las familias participantes, para este apartado se propone realizarlo por medio del proceso de análisis categorial temático, además de utilizar la triangulación (Ramírez y Hervis, 2019).

Finalmente, para la quinta fase se concluye con el proceso investigativo, para esto se realiza el informe final, el cual debe contemplar las conclusiones, principales hallazgos, recomendaciones y posibles futura líneas de investigación sobre el área familiar (Ramírez y Hervis, 2019).

Ahora bien, como parte de la organización de este proceso de investigación se presenta un diagrama de Gantt que se ubica en el *Apéndice F*, en la cual se encuentran cada una de las actividades propuestas, por fases y meses con el fin de que exista un mayor orden a la hora de presentar la información.

Personas participantes

Dentro del método de estudio de caso de tipo múltiple, es importante aclarar que las familias participantes son seleccionadas de manera intencional ya que Rodríguez, Gil y García (1996) mencionan que “en cualquier caso, la elección la realiza el investigador a partir de criterios que no están totalmente explicitados” (párr. 1), es por esto por lo que se procede a describir a las personas participantes y los respectivos criterios de inclusión y exclusión.

Las personas participantes de esta investigación son tres familias que se encuentran en la etapa de ciclo vital vejez, para la comprensión de esta investigación, las familias en esta etapa son en las que principalmente los progenitores se encuentran en la fase de adultez mayor, según lo explicado por Andolfi (2018), además de que se incluye la presencia de otras generaciones o familiares. Las personas adultas mayores se encuentran en un rango de edad de 65 a 85 años, las cuales son ubicadas en el distrito de Monterrey de San Carlos, siendo esta una de las ciudades periféricas con mayor crecimiento poblacional (Universidad de Costa Rica, 2020).

Se cuenta con la participación de doce personas, se considera trabajar con esta población debido a que no son parte de ninguna institución o centro, sino que, son parte de una comunidad donde las personas conviven entre sí en un escenario tradicional. Esta población también cumple

con una característica importante, la cual es residir en una zona rural como lo es Monterrey de San Carlos.

El escoger este tipo de lugares no institucionalizados, permite una elección de familias sin criterios especiales como lo pueden ser adultos mayores en hogares de larga estancia o situaciones de salud como el Evento Cerebro Vascular (ECV) u otros; sino que, se desea indagar en familias sin particularidades marcadas más que el que se encuentren en la etapa de vejez y así tomar en cuenta familias en su cotidianidad. Además, la participación se vuelve totalmente voluntaria, ya que se contacta con las familias que generalmente participan en las actividades de la iglesia, y estas mismas deciden si participan o no, y el contacto se vuelve más directo que dentro de una institución ya que no existe una persona mediadora.

A partir de esto se exponen a continuación los criterios de inclusión y exclusión para las familias participantes.

Criterios de inclusión.

- Que sean familias que conviven al menos con una persona en etapa adulta mayor.
- Que sean familias que residen en Monterrey de San Carlos.
- Que sean familias de mínimo 4 integrantes.

Criterios de exclusión.

No se tomarán en cuenta familias en las que las personas adultas mayores tengan algún diagnóstico médico que imposibilite el uso de sus facultades cognitivas.

Es importante aclarar que, para la aplicación de los instrumentos grupales, se requiere de la participación de al menos 4 integrantes de la familia, debido a que esto permitirá percibir mejor las dinámicas de comunicación que mantiene la familia, así como otros aspectos que fortalecerán el análisis de dichos casos.

Temas a explorar y unidades temáticas

Con el fin de contextualizar esta investigación, se hace referencia sobre el fenómeno a explorar, el cual se entiende como la dinámica familiar en la etapa de vejez, en este caso se expone nuevamente a Estrada (2014), que explicaba que la vejez es un proceso poco conocido

o estudiado, debido a que las personas adultas mayores en esta etapa no desean buscar ayudas profesionales ni ser estudiados en algunos casos.

Se comprende a esta etapa también, como el punto culminante de las etapas vitales de la persona, en la cual se enfrenta a diversas tareas del desarrollo expuestas por Erickson y que son parte de las unidades temáticas, presentadas como transformaciones producidas por la entrada de uno de los miembros de la familia a este último estadio, lo que genera cambios, en algunos casos, más significativos o notorios que en otras familias, estos se logran identificar en las transformaciones, en la comunicación familiar, en la cohesión y la adaptabilidad; esto junto con otros aspectos que configuran al final la dinámica familiar que destaca a cada sistema como único e irrepetible, lo que remarca el posicionamiento de no generalización de resultados.

Entendiendo entonces el fenómeno a estudiar de esta investigación, se desea analizar la dinámica que poseen los grupos familiares, para esto se plantean cuatro temas a explorar con sus respectivas unidades temáticas, las cuales se logran identificar de manera más puntual y ordenada en la tabla 1, en esta se incluye el propósito específico al que pertenece cada tema y los instrumentos con los que se pretenden identificar. Seguida de esta, se presentan de manera detallada las conceptualizaciones sobre los temas y unidades temáticas con el fin de una mejor comprensión e identificación de cada uno.

Tabla 1

Temas a explorar

Tema por explorar	Propósito específico	Unidades temáticas
Transformaciones producto de la etapa de la vejez.	Identificamos las transformaciones producto de la etapa de la vejez de los tres sistemas familiares.	Reestructuración familiar.
		Cambios en las relaciones.
		Negociación de proyectos.
		Adaptaciones.
Patrones comunicacionales dentro de los subsistemas	Reconocemos los patrones comunicacionales dentro de los subsistemas	Comunicación verbal y no verbal.
		Roles en la comunicación.

	presentes en los tres sistemas familiares.	Expresión emocional.
Cohesión	Describimos la cohesión de cada sistema familiar.	Actividades familiares Actividades individuales. Toma de decisiones. Unión familiar.
Adaptabilidad	Describimos la adaptabilidad de cada sistema familiar.	Roles estructurales. Liderazgo. Reglas.

Nota: Elaboración propia, 2024

Transformaciones producto de la etapa de la vejez. Las transformaciones producto de la vejez son todos aquellos cambios que se dan a nivel físico, emocional y social que vivencian los seres humanos a medida que llegan a la etapa de la vejez. Este tema se explorará tanto en la entrevista individual, grupal, como en el genograma.

Las unidades temáticas para este tema, se consideran las tareas de desarrollo de la etapa de vejez, las cuales se entienden de la siguiente manera:

Reestructuración familiar. Se entiende como la capacidad de que los progenitores o los miembros de la familia cambien sus roles anteriores a la nueva etapa de desarrollo, de forma flexible y adaptándose a los cambios propios de la vejez y sus nuevas funciones.

Cambios en las relaciones. Se entiende como la reflexión y valoración de las relaciones que existen entre los miembros de la familia, en donde se consideran nuevos significados de las relaciones existentes y la necesidad de estas en el desarrollo individual de cada integrante de la familia.

Negociación de proyectos. Es el proceso llevado a cabo por el sistema familiar donde se discuten y se llega a acuerdos con el fin de poder planificar y llevar a cabo proyectos grupales, negociar esto toma en cuenta las necesidades, responsabilidades y deseos dentro del sistema.

Además, se necesitan intercambios entre los integrantes; de conocimientos, aspectos emocionales, cuidado físico, y económico para mantener un equilibrio, en donde cada uno pueda brindar apoyo al sistema familiar.

Adaptaciones. Estas se refieren a todas aquellas acciones en función de ajustarse a los diversos cambios generados por las transformaciones en dicha etapa con el fin de poder responder a las nuevas demandas que se presenten a nivel familiar, cabe destacar que estas adaptaciones pueden ser emocionales, estructurales, sociales y económicas, brindando de esta manera seguridad y bienestar al sistema.

Patrones comunicacionales dentro de los subsistemas. Los patrones comunicacionales dentro de los subsistemas se refieren a las formas y estilos de interacción e intercambio de información que se generan dentro de los diferentes subsistemas presentes en un sistema más amplio, donde se toma en consideración la información que se transmite de manera verbal y no verbal. Este tema se explorará en todas las técnicas que se explicarán más adelante.

Según lo expuesto por Satir (2005), los patrones comunicacionales son aplacador, acusador, calculador, distractor y nivelador y para lograr identificarlos, a partir de lo expuesto por esta autora se utilizarán las siguientes unidades temáticas:

Comunicación verbal y no verbal. Se comprende esta unidad como las palabras o frases, el lenguaje corporal, gestos, expresiones faciales y tono de voz que utilizan las personas para la expresión de ideas, pensamientos, emociones y sentimientos. En el patrón comunicacional aplacador, se suelen utilizar generalmente frases como “lo siento, lo que tu digas, yo haré lo que quieras.” En el de acusador se presenta el uso de tono de voz duro y tenso, y suelen utilizar frases como “es tu culpa o nunca haces las cosas bien.”

En el calculador, suelen utilizar respuestas calmadas y utilizar posturas que indican tranquilidad y pueden presentarse frases como “debemos ser racionales o eso no tiene sentido.” En cuanto al distractor, suelen realizar acciones para distraer o desviar las conversaciones, usar comentarios fuera de contexto, utilizando frases “¿Qué te parece si hacemos mejor esto? o mira eso.” Y en el nivelador, se entiende que lo que expresa tiene congruencia con su lenguaje corporal, y frases como “deseo que hablemos de esto o me siento de tal manera.”

Roles en la comunicación. Este es comprendido como los roles o posturas que mantiene una persona dentro de la comunicación, en el aplacador, la persona busca complacer a los demás, nunca está en desacuerdo y trata de evitar los conflictos. El acusador mantiene una postura

de culpar a los demás de lo que sucede, son dictadores que acusan y señalan con una posición de control y superioridad.

En cuanto al calculador, es alguien que mantiene una posición de buscar ideas razonables y lógicas, se caracterizan por mantener una postura de poca emoción o personalidad fría. El distractor mantiene una postura de evitación por medio de acciones irrelevantes, evitan la confrontación por medio de las bromas para cambiar el tema. Y el nivelador mantiene un rol de comunicación asertiva y coherente, siendo claro y honesto con los demás miembros.

Expresión emocional. Esta unidad es comprendida como la forma en la que los miembros de la familia expresan sus emociones y sentimientos hacia los demás, en el caso del aplaudidor, suele tratar de agradar a los demás, sus sentimientos son relacionados al agradecimiento o a la culpa hacia sí mismos cuando algo está mal. En el acusador, suelen estar enojados y siempre destacan los defectos. En el calculador, suelen ser razonables y lógicos, no muestran emociones, por lo que pueden llegar a ser insensibles y no se muestra mucha empatía.

En el distractor, suelen ser evasivos, su expresión emocional tiende a ser confusa y dispersa, puede también notarse emociones de felicidad y ser incomprensible para los demás. Y en el nivelador, se suele presentar como una persona asertiva, que se comunica de manera efectiva, muestra sus pensamientos, emociones y sentimientos en lo que transmite a la hora de comunicarse.

Cohesión. La cohesión es un aspecto de vital importancia para las dinámicas familiares; esta se refiere al grado de vínculo emocional que tienen los miembros de la familia, es decir, la manera en que se relacionan, variando desde una conexión muy cercana hasta una distante, esto implica un vínculo emocional que se mide por aspectos como coaliciones, límites y toma de decisiones. Este tema se explorará tanto en las entrevistas individuales, grupales, como en el taller.

Las unidades temáticas pertenecientes a cohesión son las siguientes, parafraseando a Aguilar (2017), se refieren a:

Actividades familiares. Hace referencia a las distintas actividades que realiza la familia como colectivo así mismo se toma en cuenta el tiempo y los espacios físicos compartidos. En cuanto a los niveles de cohesión se sabe que, en el nivel denominado desacoplado, las familias no comparten actividades. En el separado comparten solo algunas actividades familiares ya que tienen un equilibrio entre estar solos y estar juntos. En el conectado, comparten durante mucho

tiempo las actividades y lo que lo vuelve moderado es que también conservan estas de manera individual. Y por último en el entrelazado, se comparten siempre las actividades, es decir siempre realizan todas las actividades juntos.

Actividades individuales. Se refiere a las actividades que realizan los miembros fuera de la familia, es decir por sí solos. En cuanto a los niveles de cohesión, en el nivel desacoplado, predomina la autonomía individual de los miembros y por ende todas las actividades son individuales. En el separado, los miembros tienen una independencia moderada, por lo tanto, tienen bastantes actividades individuales (salvo por algunas familiares). En el conectado, los miembros mantienen cierto grado de independencia, tienen pocas actividades individuales. Y en el entrelazado, no se tiene actividades individuales ya que están muy unidos.

Toma de decisiones. Referido al proceso de decidir aspectos importantes, se cuestiona si la familia lo hace como un conjunto o cada miembro lo hace de manera individual. En cuanto a los niveles de cohesión se sabe que, en el desacoplado, las decisiones son tomadas de manera individual. En el separado, las decisiones se toman de manera individual, pero la familia suele dar soporte en algunas de estas. En el conectado, la toma de decisiones importantes se realiza en conjunto. Y en entrelazado, toman las decisiones siempre juntos.

Unión familiar. Referido al nivel de conexión emocional y física que tienen las familias. Respecto a los niveles de cohesión se sabe que, en el desacoplado, predomina la autonomía individual de los miembros y por ende la separación emocional y física es muy común o se da mucho. En el nivel separado, los miembros tienen una independencia moderada, existe un equilibrio entre estar solos y estar juntos. En el conectado, los miembros están unidos, pero mantienen cierto grado de independencia. Y en el entrelazado, existe un nivel muy alto de conexión, los miembros tienen poca independencia ya que están altamente involucrados de manera emocional.

Adaptabilidad. Al igual que la cohesión, la adaptabilidad es de vital importancia para el estudio de las dinámicas familiares; se refiere a la capacidad que tiene la familia para enfrentarse y adaptarse a los cambios estructurales. Esto incluye el modificar roles y reglas ante diferentes eventos (Olson, 2000).

Las unidades temáticas para adaptabilidad parafraseando a Siguenza (2017), son los siguientes:

Roles estructurales. En este se hace referencia a la función o papel que tiene cada persona en la familia, por ejemplo, proveedor económico o labores domésticas. Respecto a los niveles de adaptabilidad se sabe que, en la caótica, los roles no están definidos. En la flexible, los roles los comparten. En la estructurada, los roles son compartidos en ocasiones entre los miembros de la familia. Y en la rígida, los roles están fijos y no existe la opción de cambio de estos.

Liderazgo. Se hace referencia a quien encabeza las acciones o decisiones en el hogar. Respecto a los niveles de adaptabilidad, en la caótica, no hay liderazgo. En la flexible, el liderazgo considera la opinión de los miembros de la familia. En la estructurada, se tiene un liderazgo compartido en ocasiones entre los miembros de la familia. Y en la rígida, existe un liderazgo autoritario y no existe la opción de cambio de estos.

Reglas. Referido al cumplimiento de reglas y su rigidez o flexibilidad para el cambio y cumplimiento de estas. Haciendo referencia a los niveles de adaptabilidad, se sabe que, en la caótica, la disciplina cambia constantemente o no existe. En la flexible, tienen una disciplina democrática. En la estructurada, tienen cierto grado de disciplina democrática. Y en la rígida, la disciplina es firme y no existe la opción de cambio.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Partiendo de la ruta establecida para el abordaje de esta investigación, se proponen como técnicas de recolección de datos la utilización de la observación que se realiza por medio de la ejecución de un taller, y entrevistas semiestructuradas tanto individual como grupal, así como la elaboración de un genograma familiar como técnica de presentación de datos familiares. Estas se consideran pertinentes para la obtención de información con familias y así dar respuesta a los propósitos establecidos inicialmente, además, la modalidad de aplicación permite que las familias tengan un espacio adecuado para compartir sus experiencias. Para la aplicación de estas, primeramente, se solicita a cada una de las familias llenar el consentimiento informado, el cual se ubica en el *apéndice A*.

Entrevista semiestructurada - individual. Esta técnica consiste en la elaboración de una guía de preguntas a realizar con una de las personas adultas mayores (la de más edad, si hay dos o más miembros adultos mayores) con la finalidad de triangular la obtención de información en conjunto con el taller y una entrevista semiestructurada grupal. Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen este tipo de entrevistas como las que “se basan en una guía de asuntos o

preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información.” (p.403). Es decir, se elabora un protocolo para su aplicación en donde las personas investigadoras tendrán la libertad de hacer modificaciones si es necesario según el desarrollo que tenga la familia durante este proceso.

Esta se considera pertinente, especialmente por su flexibilidad a la hora de la aplicación, permitiendo que el espacio brindado por la persona adulta mayor sea más íntimo y abierto para exponer sus historias, reflexiones, vivencias, sentimientos y emociones con base a lo explorado, esta técnica aborda todos los temas a explorar. En relación con esto, Taylor y Bogdan (citados por Bustamante, 2024), explican que esta técnica “permite que la persona investigadora tenga un acercamiento tal, que le sea de provecho para lograr la comprensión de los patrones familiares relacionales, la cual se estima desde el enfoque cualitativo.” (p. 139).

Instrumento para entrevista individual semiestructurada. Como instrumento para la técnica de la entrevista individual se utilizará un cuestionario de preguntas abiertas ver *apéndice B*, el cual consta de 22 preguntas divididas en 5 secciones, cabe mencionar que dicho instrumento está anuente a modificaciones, es decir se pueden añadir o eliminar algunas preguntas de acuerdo con el desarrollo de la entrevista, esto con el fin de no descartar la aparición de posibles emergentes.

Como se mencionó anteriormente este instrumento contiene una serie de secciones, con las cuales se busca explorar los principales propósitos específicos de la investigación, entre los que se encuentran:

Sección 1: Se explora la información sociodemográfica, referida a profesiones u ocupaciones, seudónimos e historia de vida, estas preguntas planteadas para realizar un genograma para la presentación del sistema familiar, mantiene un total de diez preguntas.

Sección 2: En esta se realizan cinco preguntas, explorando el tema de transformaciones, por medio de las unidades temáticas denominadas, reestructuración familiar, cambios en las relaciones, negociación de proyectos y adaptaciones.

Sección 3: En esta sección se explora el tema de patrones comunicacionales en cada subsistema presente por medio de las unidades temáticas: Comunicación verbal y no verbal, roles en la comunicación y expresión emocional, contando con dos preguntas.

Sección 4: En esta sección del instrumento cuenta con tres preguntas, se explora el tema cohesión, por medio de las unidades temáticas denominadas: Actividades familiares, actividades individuales, toma de decisiones y unión familiar.

Sección 5: La última sección cuenta con dos preguntas y explora el tema de la adaptabilidad familiar por medio de las unidades temáticas denominadas: Roles estructurales, liderazgo y reglas.

Ahora bien, es importante mencionar que este instrumento cuenta con un protocolo inicial en el que se incluye el tema de investigación, fecha y hora de ejecución, nombre de la persona entrevistadora, nombre de la persona entrevistada y el número de caso. De igual manera, se cuenta con un apartado a modo de prosa donde se expresa el deseo de contar con la participación de la persona, el tiempo estimado, se garantiza el anonimato y la confidencialidad, se solicita permiso para grabar y se pide firmar un consentimiento informado.

Entrevista semiestructurada – grupal. De la mano con la definición anterior sobre la entrevista semiestructurada individual, su diferencia es en la aplicación, este se pretende realizar con los miembros de las tres familias participantes, no se escoge la técnica de grupos de enfoque especialmente porque hay sistemas familiares de solamente tres miembros, por lo cual es más pertinente realizar una entrevista que sea grupal, así como exponen Hernández, Fernández y Baptista (2014), ya que la entrevista también “se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). En el último caso podría ser tal vez una pareja o un grupo pequeño como una familia...” (p.403).

A partir de esto, es necesario resaltar que esta entrevista es basada en la entrevista individual con el fin de verificar los datos obtenidos con el sistema familiar, así mismo, se abarcan los cuatro propósitos establecidos, que tratan los temas de transformaciones, patrones comunicacionales, subsistemas, cohesión y adaptabilidad, que responden al fenómeno de la dinámica familiar en la etapa de vejez.

Instrumento para entrevista grupal semiestructurada. Para esta técnica se utilizará como instrumento un cuestionario de preguntas abiertas, ver *apéndice C*, el cual consta de catorce preguntas divididas en 5 secciones. Al pertenecer a una entrevista semiestructurada dicho instrumento está anuente a modificaciones, por lo cual se pueden añadir o eliminar preguntas

de acuerdo con el desarrollo de la entrevista, esto con el fin de no descartar la aparición de posibles emergentes.

Ahora bien, debido a que con las técnicas presentadas en esta investigación se pretende realizar una triangulación y validación de datos, pues se cuenta con la misma cantidad de secciones y se exploran los mismos temas y unidades temáticas, tanto en la entrevista individual como en la grupal. A continuación, se presentan dichas secciones.

Sección 1: En dos preguntas se explora la información sobre la relación familiar.

Sección 2: En esta se explora el tema transformaciones, por medio de cinco preguntas destinadas a las unidades temáticas denominadas: reestructuración familiar, cambios en las relaciones, negociación de proyectos y adaptaciones.

Sección 3: En esta sección se explora el tema de patrones comunicacionales, por medio de dos preguntas donde se explora en cada subsistema presente las siguientes unidades temáticas: Comunicación verbal y no verbal, roles en la comunicación y expresión emocional.

Sección 5: En esta sección del instrumento se explora el tema cohesión, en el cual por medio de tres preguntas se exploran las unidades temáticas denominadas: Actividades familiares, actividades individuales, toma de decisiones y unión familiar.

Sección 5: La última sección cuenta con dos preguntas y explora el tema de la adaptabilidad familiar por medio de las unidades temáticas denominadas: Roles estructurales, liderazgo y reglas.

Por último, este instrumento cuenta con un protocolo inicial donde se incluye el tema de investigación, fecha y hora de ejecución, nombre de la persona entrevistadora, nombres de las personas entrevistadas y el número de caso. Además, presenta un apartado a modo de prosa donde se expresa el deseo de contar con la participación de la familia, el tiempo estimado para ejecutar la entrevista, objetivos, se garantiza el anonimato y la confidencialidad, se solicita permiso para grabar y se pide a cada miembro firmar un consentimiento informado.

Observación. Para esta investigación se plantea la utilización de la técnica de observación directa, participante, la cual, Núñez (2019), conceptualiza como “una técnica... que implica la recolección sistemática de datos que permitan comprender los fenómenos socioculturales a partir de la observación en el contexto natural en el que estos tienen lugar y mediante la participación del investigador.” (p.16). Es decir, consiste en observar detenidamente ciertos elementos propuestos dentro de la investigación en un entorno en donde las familias puedan

desarrollarse, en este caso se plantea la utilización de un taller de Orientación, en el cual se puedan observar los elementos que constituyen la dinámica familiar que se desean investigar.

Esta misma autora, plantea que el objetivo de esta técnica se basa en la inmersión de la persona investigadora en el contexto en el que se encuentran los grupos sociales y que se disminuya en gran medida, el distanciamiento que hay entre el investigador y el ambiente, para que pueda generar un análisis más detallado del fenómeno indagado. Para esto es necesario que la persona observadora sea consciente de elementos tanto verbales como no verbales desarrollados dentro del taller y que pueda registrarlos de manera ordenada para su análisis.

Por otra parte, el nivel de participación para esta investigación según las categorías definidas por Núñez (2019) es de observador como participante, “el observador revela su papel y predomina la observación frente a la participación” (p.17). También se puede definir como participación moderada, el cual mantiene un equilibrio entre la tarea de observar y participar. En este caso, una de las tres investigadoras tomará el rol de observadora y así podrá registrar todas aquellas experiencias vividas dentro del taller que reflejan cómo es la dinámica familiar que mantienen dichos grupos.

Instrumento para observación. El instrumento a utilizar es una guía de observación estructurada, la cual consiste en observar de forma atenta y sistemática la dinámica que presentan las familias en diversas situaciones planteadas dentro del taller, la información obtenida se registra de manera detallada para poder ser comparada con los demás datos obtenidos de los otros instrumentos, esto se hace en base a elementos observables ya establecidos, lo cual permite que la observación sea dirigida y estructurada a lo que se requiere analizar. El objetivo principal de esta guía es identificar aquellos datos que no se obtienen en la aplicación de entrevistas u otros, como lo son los comportamientos, actitudes o situaciones que se pueden presentar en el sistema, ver *apéndice D*.

Dicho taller tiene una duración aproximada de 70 minutos, y la guía de observación permite explorar puntos claves de cada una unidad temática como los cambios de roles en diferentes situaciones, permite observar las formas de comunicación presente en cada miembro participante, así como la flexibilidad que tienen ante las actividades, entre otros. Esta guía está estructurada en tablas por unidad temática.

Taller. Se plantea la utilización de un taller de Orientación como técnica de recolección de datos ya que permite ejecutar una serie de actividades planteadas con el objetivo de

identificar elementos clave de la dinámica familiar, estas actividades ayudan a que las personas investigadoras puedan observar aquellos puntos clave que dentro de las entrevistas no se exploran en profundidad; con respecto a esto, Oliveira (2015) expone que:

Su puesta en marcha promueve el diálogo entre los participantes, la exposición libre de los puntos de vista para la negociación de las acciones a seguir, la definición de los propósitos comunes, las funciones de los miembros, las metas por alcanzar y los medios requeridos para lograrlo... (p.16).

La realización de actividades planificadas y estructuradas permite obtener opiniones, experiencias y percepciones de la familia, dentro de la ejecución de actividades creativas. Estos espacios posibilitan la búsqueda exhaustiva de información por medio del dialogo grupal, así mismo, este taller brindará un ambiente de comunicación y reflexión dentro del sistema, así como el fortalecimiento de habilidades familiares.

El taller por aplicar para la presente investigación consta de un encuadre con una actividad rompe hielo para la familia, dos actividades de ejecución, cada una con su estrategia de evaluación, y un cierre. Cada uno de los objetivos propuestos son en base a observar los patrones comunicacionales, la flexibilidad, la cohesión, y elementos que permitan obtener información acerca de las transformaciones vividas en la familia en la etapa de la adultez mayor, ver *apéndice E*.

Genograma. Esta técnica es una de las más utilizadas para el abordaje con familias, consiste en la elaboración de un árbol familiar con diferentes datos que permiten una mejor comprensión de la dinámica familiar, como lo son los datos sociodemográficos, los sucesos importantes que marcan la historia familiar y los vínculos que hay entre cada miembro del sistema, lo cual se destaca por medio de una simbología establecida.

Además, explicado por Andolfi (2018), “es el instrumento visual más completo para informarnos sobre los componentes de una familia, sobre los eventos más significativos (nacimientos, muertes, matrimonios, separaciones, abortos, etc.) y sobre los vínculos y las rupturas afectivas entre las distintas generaciones.” (p.90). Su uso permite una exploración más amplia de los elementos que conforman la dinámica de un sistema familiar, independientemente de la etapa en la que se encuentren.

Del mismo modo, Andolfi (2018) considera que “el genograma es, por tanto, la representación gráfica del árbol genealógico y un modo de describir la evolución histórica de una familia con, al menos, tres generaciones.”(p.89). Y siguiendo esta idea, es que, para la aplicación de esta técnica se establece su elaboración a partir de tres generaciones, con el propósito de abarcar la historia familiar de las personas adultas mayores, y explorar los cambios y las transformaciones que han tenido en los últimos años, además, de identificar los patrones comunicacionales, la cohesión y la adaptabilidad de los integrantes. Esta información se obtiene a partir de la aplicación de la entrevista individual, y puede ser enriquecido con datos obtenidos de los demás instrumentos.

Ingreso al campo y consideraciones éticas

A partir de la ruta de investigación establecida y de la construcción de los instrumentos a utilizar, para el ingreso al campo, primeramente, se recuerda que la población con la que se va a desarrollar dicha investigación es particular, estas son pertenecientes a una comunidad con el fin de que no se encuentre institucionalizadas, o asistiendo a centros diurnos o instituciones de esta índole. Es por esto que, no se cuenta con la ayuda de un profesional que sea un mediador entre las familias y las personas investigadoras, por ende, se comienza contactando a una persona miembro de una iglesia la cual ayudara con el contacto de los adultos mayores de cada una, para coordinar un primer encuentro con la familia y así establecer la participación o no en la investigación.

Este primer acercamiento con cada familia fue de manera virtual, con el fin de solicitar un espacio en el cual poder conversar con ellos y explicar el propósito de dicha investigación, además, de compartir el consentimiento informado, su importancia y su función para las familias y las personas investigadoras, este consentimiento contiene toda la información detallada de lo que se va a realizar en todo el proceso de investigación, ver *apéndice A*.

Una vez que se han firmado los consentimientos por cada una de las familias participantes, además, se les entrega una copia a cada familia y los contactos importantes en caso de dudas u otras situaciones, a partir de esto, se comienzan a establecer posibles fechas para la aplicación de los instrumentos para los meses de febrero y marzo del próximo año 2025 en coordinación con la familia. Es importante aclarar que en caso de una situación emergente como cambio de domicilio de alguno de los integrantes de la familia o situación mayor como enfermedad o fallecimiento de un miembro se contactará a las familias para valorar la participación.

Como parte de la realización de esta investigación, se tomaron en cuenta varias consideraciones éticas dentro del Código de Ética del Colegio de Profesionales de Orientación, 2012, que salvaguardan la integridad tanto de las familias como de las personas investigadoras.

Es importante resaltar la relevancia de mantener los valores como el respeto, la tolerancia, la empatía, comprensión, entre otros, los cuales facilitan la intervención orientadora y mantienen una comunicación activa y asertiva entre cada uno de los participantes de dicha investigación. Además, se busca salvaguardar la identidad de cada una de las familias y sus miembros con utilización de seudónimos escogidos por ellos mismos. Igualmente, mantiene postura investigadora y orientadora, sabiendo que, ante cualquier situación de riesgo de la integridad de uno de los miembros, se actuará bajo las normas y leyes correspondientes, velando siempre por el bienestar integral de cada participante.

Se recuerda que el proceso de participación de las familias en esta investigación es totalmente voluntario, además se mantiene el derecho de que cualquier miembro o familia pueda retirarse en el momento que así lo considere necesario. Del mismo modo, se destaca la confidencialidad y la ética a la hora del tratamiento y análisis de la información, así como la presentación final del informe de este proceso, es decir, cada etapa en la que se ha elaborado este trabajo final de graduación ha sido bajo el proceso de ética que corresponde como profesionales.

Parte de las consideraciones aquí mencionadas son basadas en lo que dicta el Código de Ética del Colegio de Orientadores (2012), y se toman en cuenta todos los artículos pertinentes a la investigación, como los artículos 4, 7 y 9, los cuales son componentes principales para generar un desarrollo profesional adecuado y en pro de las personas participantes en cualquier modalidad de Orientación y se presentan así:

- Artículo 4. Principios. Toda persona profesional en Orientación deberá observar, entre otros, los siguientes principios éticos en el ejercicio profesional: a) Compromiso, b) Responsabilidad, c) Autonomía, d) Probidad, e) Confidencialidad, f) Beneficiar a la persona orientada y no dañarla, g) No discriminación (p.5).
- Artículo 7. Privacidad. La información obtenida por la persona profesional en la relación de Orientación es privada y solo podrá darse a conocer cuando: a) la persona orientada por razones justificadas así lo solicite; b) exista un alto riesgo para la persona orientadora u orientada o para terceros... (p.5).

- Artículo 9. Consentimiento informado en la relación de Orientación. Cada profesional, independientemente de la modalidad de Orientación que utilice, deberá dar a conocer a la persona orientada los propósitos, los procedimientos que utilizará en su atención; sus derechos durante la relación de Orientación y una vez concluida esta (p.6).

Criterios de calidad

En cuanto a los criterios de calidad es importante señalar que en este trabajo de investigación se contará con credibilidad, transferibilidad, dependencia y conformabilidad; estos elementos son clave para garantizar la validez del estudio.

1. Credibilidad.

Según Castillo y Vásquez (2003), “la credibilidad se refiere a cómo los resultados de una investigación son verdaderos para las personas que fueron estudiadas y para otras personas que han experimentado o estado en contacto con el fenómeno investigado.” (p.165)

Para garantizar la credibilidad en esta investigación, se recurrirá a la triangulación de resultados, incluyendo entrevistas individuales y grupales, y genograma. Esto permitirá que al existir múltiples fuentes de información se pueda obtener una visión amplia del fenómeno de estudio. De igual manera, se pretende que para garantizar que los hallazgos sean verídicos, los participantes tengan la oportunidad de revisar y validar la información recolectada.

2. Transferibilidad.

Castillo y Vásquez (2003) parafraseando a Guba y Lincoln, indican que “este criterio se refiere a la posibilidad de extender los resultados del estudio a otras poblaciones. (...) se trata de examinar qué tanto se ajustan los resultados con otro contexto.” (p.166). Para este estudio, con el fin de que otras personas investigadoras evalúen la utilización o aplicabilidad de los hallazgos en otros contextos similares; se brindarán descripciones detalladas de los datos de cada familia, como zona de residencia, cantidad de miembros y entre otros, esto basándose también en los criterios de selección previamente establecidos y respetando los acuerdos de confidencialidad.

3. Dependencia.

Osorio (2019) señala que “La dependencia o consistencia lógica, es el grado en que diferentes investigadores que recolectan datos similares en el campo y efectúen los mismos análisis, generen resultados equivalentes”. (p.66). En cuanto a esta investigación se mantendrá

un registro detallado de los datos recolectados con cada instrumento, así mismo de la toma de decisiones llevada a cabo en el proceso, de este modo será posible verificar la estabilidad o consistencia de los datos recogidos.

4. Conformabilidad.

Osorio (2019) citando a Pérez Serrano, indica que “con ella se establece la garantía de que los descubrimientos no estuvieron soslayados por mis motivaciones, perspectivas e intereses”. (p.69). Para esto el equipo investigador realizará una reflexión y análisis de posibles sesgos de cada miembro del equipo los cuales puedan afectar el proceso de recolección, análisis e interpretación de resultados, esto con el fin de neutralizarlos.

Estrategias de análisis y tratamiento de la información

El procedimiento que se llevará a cabo para el tratamiento de la información, a partir de la aplicación de los instrumentos y obtención de los datos, es la utilización del proceso de análisis categorial temático, en donde se siguen cuatro fases, un preanálisis, una codificación, una categorización y por último el análisis de los datos cualitativos. Este método es descrito por Abela (2002), de la siguiente manera: “se basa en la lectura (textual o visual) como instrumento de recogida de información, lectura que a diferencia de la lectura común debe realizarse siguiendo el método científico, es decir, debe ser, sistemática, objetiva, replicable, y válida.” (p.2). Esta estrategia permitirá una mejor comprensión de los datos obtenidos. A continuación, se describen los primeros tres pasos a seguir propuestos en esta técnica, el cuarto se desarrolla como método o estrategia de análisis de datos.

1. Preanálisis.

En esta fase se realizará la organización de los datos obtenidos después de la aplicación de las técnicas e instrumentos, se procede a la transcripción de los datos de cada instrumento, por esto se plantea contar con el apoyo de grabaciones de voz debidamente solicitadas a los participantes para transcribir cada una de estas con el fin de recopilar todos los datos de manera escrita en conjunto con las anotaciones personales de cada una de las personas investigadoras participantes durante el proceso, después se realiza la lectura de cada una de las transcripciones en donde se van destacando los temas por colores y resaltando las citas etnográficas por cada instrumento, para pasarlas a una matriz en donde se van a sistematizar en temas a explorar y sus respectivos subtemas lo obtenido por cada uno de los casos (en total tres familias).

2. Codificación.

En cuanto a la fase de codificación, es en esta cuando se realizará una descripción detallada en prosa de la información obtenida, en esta se va a organizar en pequeñas unidades lo que se ha recolectado y de esta manera poder hacer la descripción caso por caso, a partir de unidades temáticas, temas sobresalientes o emergentes e instrumentos, todo esto se relata con los datos cualitativos ordenados en las matrices desarrolladas en la fase de preanálisis.

3. Categorización.

A partir de la codificación, y los propósitos de la investigación, se agrupan los temas sobresalientes de cada uno de los casos explorados en categorías, estas categorías se van a agrupar por temas a explorar explicados en su apartado correspondiente, estas categorías presentan una estrecha congruencia entre los propósitos con el fin de no perder datos en el camino, por ende, es de gran relevancia mantener el orden de cada una de las transcripciones realizadas, las matrices y las codificaciones. La lectura minuciosa de cada transcripción permitirá tener una categorización amplia para realizar una triangulación de datos lo más acertada posible.

Partiendo de todo lo anterior, se iniciará con el proceso de análisis de datos de esta investigación, lo cual, para facilitar el proceso, se dividirá por casos y se alineará con los propósitos, los temas a explorar y las categorías correspondientes. Es decir que, para analizar el primer propósito, se iniciará con el caso uno y lo encontrado en las respectivas categorías y temas de dicho propósito y así mismo los hallazgos se contrastará con los datos del referente teórico. Este proceso se repetirá con los otros dos casos, para que al finalizar se logre desarrollar un análisis del propósito en el cual se integren los datos de la totalidad de casos.

El proceso anterior se hará con cada propósito específico, de modo que, al finalizar, todos los datos recopilados se puedan contrastar en un análisis que dé respuestas al propósito general de la investigación, con lo cual se logren observar similitudes y divergencias entre los casos y asimismo integrando la teoría en dicho análisis general, para lograr comprender el fenómeno de estudio.

El proceso anterior corresponde a una triangulación de datos, el cual utiliza diferentes fuentes para explorar un fenómeno, como diferentes instrumentos o fuentes de información. según Stasiejko, Tristany, Valente y Krauth (2009):

La ‘triangulación’ no solamente garantiza la validez de un estudio mostrando que sus conclusiones no dependen del modo utilizado para recolectar y analizar los datos, sino también permite enriquecer las conclusiones, otorgar mayor confiabilidad, mayor nivel de precisión y contrastar la consistencia interna del estudio (p. 3).

Es importante mencionar que para dicha investigación se utilizan dos modos de triangulación, la primera es en las técnicas, la cual consiste en realizar primero una entrevista individual, seguido de dos técnicas grupales que permitan confirmar los datos obtenidos; y la utilización de la teoría para garantizar un mejor análisis de datos.

Capítulo IV

Presentación y análisis de la información

El siguiente análisis se presenta por cada uno de los propósitos específicos de la investigación, dividiéndose por unidades temáticas, así como por cada dinámica analizada en cada caso. Los datos se recolectan a partir de la aplicación de las técnicas de recolección de información expuestas en el capítulo anterior. Además, se presentan los genogramas para una mejor comprensión de la conformación y características de cada una de las familias participantes, los cuales se realizaron con la aplicación GenoPro.

Primeramente, en la tabla 2, se encuentra la distribución de cada uno de los participantes, para efectos de este estudio se llamarán con los siguientes códigos en donde PAM F, se refiere a Persona Adulta Mayor Femenina, PAM M, persona Masculina, el número a su lado indica el número de caso. Con los demás miembros, el primer número hace referencia al número de caso, y el segundo para distinguirse de otro miembro de la familia, además estos mismos códigos son para ubicarlos dentro de los genogramas.

Tabla 2

Personas participantes

Caso 1.		Caso 2.		Caso 3.	
Familia F1.	PAM F1	Familia F2.	PAM F2	Familia F3.	PAM F3
	PAM M1		PAM M2		PAM M3
	Hija 1.2		Hijo 2.1		Hijo 3.2
	Nieto 1.1		Hijo 2.2		Nuera 3.2

Nota: Elaboración propia.

A partir de esto, también se presentan en la figura 2 la simbología de los genogramas para una mejor lectura, en donde se indican los tipos de relaciones encontradas en los sistemas familiares durante la recolección de datos, es importante mencionar que estas relaciones son las que se muestran para el análisis tanto del propósito de comunicación por subsistemas, así como

para el de cohesión, ya que estos requieren de indagar las relaciones existentes entre cada uno de los miembros de la familia.

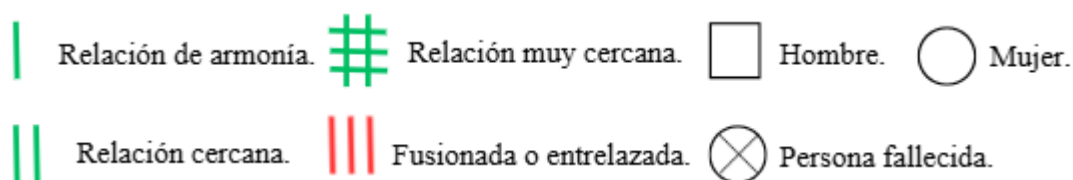


Figura 2. Simbología.

Previo a la presentación de cada sistema familiar, es importante destacar que las tres familias del estudio están conformadas por parejas (heterosexuales) de personas adultas mayores. Aunque estas parejas viven solas bajo un mismo techo, en los tres casos se observa la particularidad de que sus hijos e hijas, así como sus nietos y nietas, conviven diariamente con ellas por diversas razones. Entre estas se encuentran la cercanía geográfica entre sus hogares y la vivienda de las personas adultas mayores; situaciones laborales, como ocurre en la familia 2, que posee un emprendimiento turístico en el que trabajan a diario; o el cuidado de los nietos y nietas, como sucede en la familia 3. Por estas razones, y siguiendo la recomendación de las propias personas adultas mayores participantes, se consideró pertinente solicitar la participación de los miembros familiares señalados en la tabla 2.

A continuación, se presentan las representaciones gráficas de la conformación de cada sistema familiar, así como los tipos de vínculos identificados entre sus miembros. La figura 3 muestra las relaciones interaccionales del caso 1, las cuales se ubican entre vínculos cercanos y muy cercanos. En este caso participaron una pareja de personas adultas mayores, de 63 y 65 años, quienes se encuentran en una transición temprana hacia la adultez mayor; su hija de 32 años, que reside en la vivienda contigua; y un nieto de 23 años que ha vivido con la persona adulta mayor desde la niñez y que actualmente estudia en la Universidad de Costa Rica, en San Pedro de Montes de Oca, San José.

En cuanto a los vínculos familiares, entre PAM M1 y PAM F1 se identificó una relación cercana. Entre PAM M1 y su hija (Hija 1.2) se estableció una relación muy cercana, mientras que con el nieto (Nieto 1.1) la relación es cercana. Por su parte, PAM F1 mantiene una relación muy cercana tanto con su hija como con su nieto. Finalmente, entre el nieto (Nieto 1.1) y la hija (Hija 1.2), quienes son sobrino y tía, se observó una relación de cercanía.

Con relación a la figura 5, en esta se presenta la conformación familiar del sistema 3. Las personas adultas mayores tienen 76 y 77 años y, al igual que en los otros casos, habitan una vivienda independiente, aunque conviven diariamente con sus hijos de 37 y 47 años y con la esposa de uno de ellos, de 38 años, quien en ocasiones brinda apoyo en las labores domésticas. Asimismo, mantienen una convivencia cercana con sus nietos y nietas. Además, la hija de la pareja de personas adultas mayores reside en Estados Unidos; sin embargo, según lo manifestado por la PAM F3 durante la entrevista inicial, participa activamente en la toma de decisiones y viaja a Costa Rica para las actividades familiares. Este sistema se caracteriza por ser el más numeroso.

La valoración de las relaciones en este sistema se realizó considerando a los progenitores (PAM), a uno de los hijos y a la nuera. Los vínculos identificados oscilan entre relaciones cercanas y muy cercanas. Se observó que la PAM F3 mantiene una relación muy cercana con su esposo, así como la existente entre Hijo 3.2 y Nuera 3.2. Asimismo, entre PAM F3 e Hijo 3.2, así como entre PAM F3 y Nuera 3.2, se identificaron relaciones cercanas. Por su parte, PAM M3 mantiene una relación cercana con Nuera 3.2 y una relación caracterizada por armonía y respeto con Hijo 3.2.

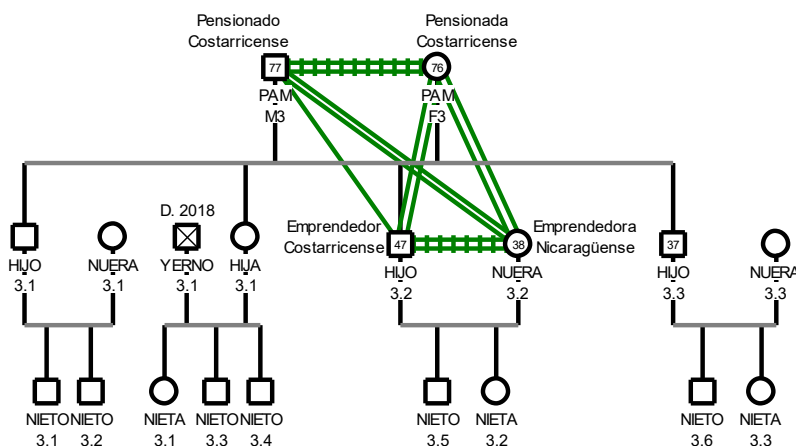


Figura 5. Genograma familiar 3.

Identificamos las transformaciones producto de la etapa de la vejez de los tres sistemas familiares

Reestructuración familiar. Entendida como la capacidad de que los miembros de la familia cambien sus roles anteriores ante la nueva etapa, esto de manera flexible y adaptándose a los cambios propios de la vejez y sus nuevas funciones. A partir de esto dentro de los tres casos analizados se encontró lo siguiente:

En relación con el caso 1, la PAM F1 que tiene 65 años, con la llegada a la adultez mayor, expresa que no ha sentido cambios drásticos en su día a día, y en cuanto a PAM M1 de 63 años, la llegada de esta nueva etapa sí trajo cambios como la jubilación, reflejando algunos cambios en la estructuración familiar, como ceder roles, ya que algunas de las tareas del hogar ahora son compartidas y otras son individuales, expresando que *“el rol de uno no es tan cambiante, yo no he sentido que haya habido cambios, más bien cuando yo llegué a los 65 años fue cuando mi esposo se pensionó... entonces más bien menos peso en los quehaceres.”* (PAM F1). Esta reestructuración se ha dado de forma gradual sin tantas complicaciones ni cambios bruscos, por lo tanto, no se ha presentado una reestructuración en las jerarquías.

Con la llegada de dicha etapa se puede apreciar cómo se ha percibido cierta decadencia a nivel físico, como dolores y cansancio *“físicamente si hay cambios y todo, que les duele una cosa y otra y así.”* (Hija 1.2). Debido a que hubo una reorganización de tareas del hogar en la pareja de PAM, el peso de las labores no solo recae en uno de los miembros, permitiendo que puedan pasar más tiempo juntos y afrontar esta nueva etapa de forma positiva tanto a nivel físico como emocionalmente.

En el sistema familiar 2, con la llegada de la adultez mayor al cumplir los 65 años, se presentaron múltiples cambios, que provocaron una reestructuración significativa en el sistema, esto a raíz del declive físico, pérdida de sentidos, emociones inestables entre otros cambios sufridos por las personas adultas mayores los cuales; lo que generó que tuvieran que reorganizar su estructura para hacer frente a la nueva etapa, como lo menciona la PAM F2 de 65 años *“antes yo hacía todo; lavaba la casa, lavaba aceras, ordenaba, limpiaba el patio, ordeñaba a mis cabras, trabaja de lleno en el emprendimiento...Hasta llegar el momento de decir ya no puedo...”* Conscientes de esto, se tuvo que aceptar la necesidad de delegar tareas, por lo que toda la familia tuvo que hacer cambios para asumir estas funciones, generando así un cambio de roles.

Este proceso también implicó una inversión en la jerarquía familiar, presentándose cambios en los roles, de modo que los hijos en la actualidad tienen un rol de cuidadores y proveedores económicos hacia las PAM, aunque ellos no residen todos en una misma casa, pero siendo capaces de hacerlo ya que viven muy cerca y se relacionan diariamente, tal y como indica el Hijo 2.1: *“Ya uno trata de cuidarlos o decirles que tengan cuidado... Uno trata de que estén ahí (en sus funciones anteriores) pero sin esforzarse tanto como antes... Es cuestión de acomodar las cosas.”*

Por otro lado, con la formación de nuevos sistemas familiares por parte de los hijos; la llegada de los nietos, nueras y yernos, se convirtieron en algo fundamental para las PAM, ya que estos, a pesar de los desafíos de la adultez mayor, les trae vitalidad y alegría a sus vidas, pero también nuevas responsabilidades, enfrentando el rol de abuelos, en sus palabras PAM M2 de 68 años menciona: *“Uno se siente tan feliz de compartir con los nietos. También de ayudar a las nueras y el yerno, eso me fortalece. No poder trabajar lo bajonea a uno, pero los chiquitos me ponen feliz. Lo echan pa delante”.*

Por último, en el sistema familiar 3, la estructura familiar ha evolucionado con la formación de nuevos sistemas por parte de los hijos, sin embargo, la jerarquía se ha mantenido igual a años anteriores. Los progenitores, a pesar de los cambios físicos propios de la edad, conservan su autonomía y su rol como jefes de familia: *“Aquí no trabajo, pero yo soy la patrona, llevo mi ritmo y sigo siendo la cabeza de la familia.”* (PAM F3). El principal cambio ha sido la modificación de las tareas debido a las limitaciones físicas, haciendo que se vieran obligados a dejar de trabajar, siendo esto tomado por PAM F3 de 76 años de manera positiva y por PAM M3 de 78 años con resignación: *“Uno con los años, cada día va poniendo más al suelo, porque ya los años lo van dominando a uno... Ya es diferente, ya uno diay que le toca, resignarse.”* (PAM M3).

Con la llegada de los nietos se han adquirido nuevas tareas que redefinen el rol de las PAM, ya que el cuido se convirtió en una responsabilidad significativa. Además, para mantener la conexión social que se perdió por dejar sus respectivos trabajos, ahora participan en diferentes actividades como fiestas, grupos religiosos y de la comunidad: *“siento que me hace falta la conexión con las personas y la socialización, pero como yo voy al grupo, voy a misa... no es como que lo haya perdido.”* (PAM F3).

A partir de esto, se destaca la actitud positiva para identificar sus propios cambios y aprendiendo a sobrellevarlos, ante esto la PAM M3 menciona: *“Pero también uno tiene que pensar que ya uno es viejo e ir poniéndolo abajo y esperando otras cosas.”* Los demás miembros de la familia perciben los cambios como cansancio físico, pero también resaltan la fortaleza de la pareja y comprenden que ahora ellos también tienen nuevas tareas como el brindarles más apoyo: *“Se les han visto más canitas y más cansancio... Pero igual, siempre las ganas de trabajar y actitudes positivas, y diay a veces nosotros tenemos que ayudarlos cuando lo necesitan.”* (Hijo 3.1).

Entonces, a partir de los datos presentados, se debe recordar que la reestructuración familiar se entiende como la capacidad que tiene el sistema familiar, de cambiar sus roles, anteriores a la nueva etapa de desarrollo, con flexibilidad y adaptándose a los cambios y nuevas funciones propias de la vejez. Esto debido a que la organización de una familia se determina de acuerdo con la combinación e interacción de las necesidades momentáneas, de cada uno de los miembros que la conforman durante la etapa que viven (Hernández, 2017). En concordancia con lo anterior, es evidente que los tres sistemas familiares analizados, presentan una reestructuración, sin embargo, unas más significativas o evidentes que otras.

En el caso 1 y 3, aunque enfrentan transformaciones como cambios físicos o la jubilación, aún no se han presentado cambios significativos en la estructura, es decir la jerarquía, estatutos o posición de poder; por parte de las PAM se mantiene igual, aunque sus roles o funciones hayan cambiado. Por el contrario, el sistema familiar 2, sí experimenta transformaciones significativas en la estructura, esto debido al declive físico que presenta ambas PAM; llevándolos a una inversión de roles, donde los hijos asumieron el rol de cuidadores y proveedores, lo que generó un cambio en la jerarquía debido a la transición de la autoridad a la siguiente generación.

Con lo anterior es posible ver que la reestructuración familiar no es algo lineal y uniforme, si no que puede variar en cada caso. En el caso de las familias 1 y 3, se evidenciaron cambios, pero la jerarquía, continúa siendo la misma; a este se le conoce como cambios de primer orden. Mientras que en el caso 2 que sí se mostraron cambio en roles y estatus de la jerarquía; se le conoce como cambios de segundo orden (Hernández, 2017), haciendo referencia a las tareas u obligaciones cuando se menciona roles, y posiciones de poder o estatus dentro de la familia cuando se menciona jerarquía. Así mismo, las reestructuraciones familiares

presentadas responden al principio de circularidad del Enfoque Sistémico el cual hace énfasis a que un cambio de uno de los miembros del sistema modificará la estructura completa, y provocará que los demás familiares tengan que ajustarse (Valdés, 2007).

Cambios en las relaciones. Estos se entienden como la reflexión y valoración de las relaciones ya existentes en el sistema, en la que se presentan nuevos significados con la llegada de la etapa de adultez mayor. Respecto a esto, en los tres casos analizados se encontró lo siguiente:

En el sistema familiar 1, con la llegada de la adultez mayor no se han presentado cambios muy marcados en las relaciones, ya que se continúan percibiendo como una familia unida, como lo menciona PAM M1: *“la relación de nosotros no ha cambiado mucho, nosotros toda una vida hemos vivido aquí, entonces siempre hemos sido una familia unida, no hemos notado cambios extraordinarios.”* En este sistema las relaciones ya existentes se mantienen similares solo que, con algunos ajustes, entre los cambios más notorios es que a partir de que la PAM M1 se jubiló ahora mantiene una relación de mayor cercanía y unión con la PAM F1.

Además, se logra ver que hay un cambio entre la relación de la PAM M1 y la Hija 1.2 debido a que después de un accidente que tuvo la Hija 1.2 se consolidó de esta manera la relación con más apoyo y cercanía entre ellos, ante esto la Hija 1.2 menciona que: *“con todos yo tengo una buena relación... ya le había comentado que tuve un accidente, y gracias a Dios ya papi estaba pensionado, y ahí me ha ayudado un montón... mami también.”* Entonces el que la persona PAM M1 se haya jubilado ha permitido que las relaciones sean más unidas y de mayor apoyo para el sistema.

Por otro lado, en el sistema familiar 2, las relaciones han evolucionado con la llegada a la adultez mayor, esto debió a cambios propios de la etapa, lo cual provocó la redefinición del significado de las relaciones; uno de los cambios más significativos se dio por la inversión del rol del cuidado, las PAM que anteriormente eran proveedores y cuidadores, ahora necesitan del cuidado por parte de sus hijos, lo que fortaleció los lazos existentes. *“Mi hijo conmigo es un 100, me chinea, va a la farmacia sin importar la hora cuando estoy enferma. Es un super hijo, es muy cariñoso, siempre está conmigo en todo, me entiende en todo”* (PAM F2).

Es evidente que las relaciones tuvieron un cambio positivo, esto a pesar de que los hijos se han alejado un poco al formar sus propias familias y por ende comparten menos tiempo juntos; pero esto no le ha quitado la importancia que le dan a las mismas, si no que ahora se han

vuelto relaciones de apoyo y ayuda mutua, como lo afirma uno de los miembros: *“las cosas cambian, cuando yo era soltero pasaba más tiempo con mis padres, ahora tengo una familia. No se tiene la misma relación, y no es para mal, ahora yo los necesito para que me cuiden a los chiquillos...”* (Hijo 2.1).

Por otra parte, en el caso 3, las relaciones se caracterizan por mantener un constante apoyo entre todos los miembros a pesar de las responsabilidades de cada uno. En los cambios relacionales, se manifiesta más unión y confianza entre PAM F3 y Nuera 3.2, así como entre la pareja de PAM, compartiendo más tiempo juntos y mejorando su relación, además están asumiendo el rol de cuidadores con la llegada de los nietos, ante esto PAM F3 menciona que: *“Yo le pido a Dios que me dé más sabiduría para entender a los jóvenes, especialmente a los niños, porque usted ve que tengo muchos.”*

A diferencia de la crianza de sus propios hijos en donde tenían más exigencias laborales, ahora con los cambios, disponen de más tiempo para dedicarse a sus nietos. Destacando que su experiencia con los nietos más recientes es más presente, en comparación a los primeros que tuvieron años atrás: *“Yo pienso que ahora tenemos más tiempo, más chance para pasar con ellos, que años atrás que estábamos más ajetreados”* (PAM M3.). En consecuencia, este nuevo rol, ha permitido el fortalecimiento de las relaciones entre los subsistemas presentes.

A partir de la información presentada es posible ver que en los tres casos estudiados las relaciones familiares se mantienen estables y los cambios que trae la adultez mayor han mejorado las relaciones. En el caso 1 y 3, se percibe que la jubilación generó que las parejas de PAM compartan más tiempo juntos, lo que fortaleció su relación, esto demuestra la readecuación y vitalización de la vida de pareja. Por otro lado, en el caso 2, la relación con los hijos se ha vuelto más cercana, donde la PAM F2 percibe que ahora ellos la comprenden más.

Otro cambio en las relaciones que se percibió en los tres casos es que ahora todos tienen la disposición de apoyarse y cuidarse, para poder cubrir las responsabilidades dentro del sistema, es decir que se redefinió el significado de estas y ahora son de apoyo y cuidado mutuo. Siendo esto parte de las tareas de esta etapa, donde las familias deben fortalecer las relaciones y el apoyo (Moratto, Zapata y Messenger, 2015).

Por otro lado, es importante mencionar que parte de los cambios que se dan en las relaciones ya existentes son influenciados por los nuevos sistemas conformados por las siguientes generaciones es decir los hijos, nueras, yernos y nietos, ya que al presentarse múltiples pérdidas

como en la salud, el trabajo y personas, con estos nuevos sistemas se proporciona e intercambia cuidado y apoyo en las diferentes áreas, por ejemplo, a nivel físico, emocional y económicos (Vargas, 2012).

Negociación de proyectos. Entendido como el proceso llevado a cabo por el sistema familiar donde se discuten y se llega a acuerdos con el fin de poder planificar y llevar a cabo proyectos grupales, tomando en consideración las necesidades, responsabilidades y deseos dentro del sistema. A partir de lo anterior, en los tres casos analizados se encontró lo siguiente:

En el sistema familiar del caso 1 en lo que respecta la negociación de proyectos, anteriormente estos eran desarrollados por la PAM F1 y la Hija 1.2, donde para tomar decisiones se respetaban las necesidades y opiniones de cada una, brindándose apoyo de parte de ambas: *“siempre nos tomamos en cuenta para cualquier decisión o cambios que queremos hacer”* (Hija 1.2).

Actualmente como familia cuentan con algunas ideas que les gustaría llevar a cabo, para montar un negocio familiar, en el que todos los miembros formen parte, sin embargo, es posible ver que las decisiones a pesar de ser compartidas quienes toman la decisión final son la PAM F1 e Hija 1.2 visualizándose de esta manera que los demás miembros esperan la iniciativa por parte de ellas *“Si, si, Hija 1.2 es la que siempre anda pensando en todo, la que propone, y diay yo prefiero no meterme mucho en eso, y dejar que decidan ellas.”* (PAM M1).

En el sistema familiar 2 se desarrolla un emprendimiento enfocado en el turismo, este es el foco principal donde se puede visualizar el proceso de negociación de proyectos que mantienen. En el pasado en este negocio para la toma de decisiones se consideraba de manera irrevocable la opinión de ambas PAM y sus hijos, donde se consideraban aspectos como necesidades del sistema, responsabilidades de cada uno, deseos y opiniones individuales, entre otros aspectos. Sin embargo, en la actualidad con la llegada de la adultez mayor al sistema, se ha visto un cambio en este proceso, las PAM señalan que, debido a los cambios físicos, han ido soltando el proyecto, están ahí, pero su rol de toma de decisiones dentro del negocio se lo han ido cediendo a los hijos.

Debido a esta transición, el proceso colaborativo donde se consideran todas las opiniones en la toma de decisiones sigue, pero es evidente que los padres han soltado responsabilidades y actualmente son consultados más que todo por el respeto que se les tiene, afirmándolo

PAM F2 *“el negocio sigue, ellos nos preguntan, pero la decisión ya no la tomo yo. Les digo, ya ahí no voy a hacer nada, vean ustedes que hacen.”*

Por último, en el caso 3, la construcción de proyectos es liderada casi en su totalidad por PAM F3, quien se describe a sí misma como una persona proactiva y creativa de forma individual, antes de formularse al resto de la familia: *“Mira, sinceramente la de los proyectos soy yo. Yo es que soy metiche. Y sí, sí, tengo ahí en la cabeza un proyectito, pero todavía no lo he conversado con ellos.”* (PAM F3). Los demás miembros respetan su rol como iniciadora, escuchando sus ideas, y compartiendo sus puntos de vista, validando de esta forma su liderazgo.

Un ejemplo de este liderazgo y planificación familiar es la negociación con el proyecto de la soda, ahora PAM F3, ha cedido la tarea de gestión y toma de decisiones a su hijo y a Nuera 3.2, pero mantiene su rol de supervisión y de autoridad ante decisiones más grandes. Por lo tanto, se considera que la negociación de proyectos es iniciada específicamente por PAM F3 y después se discute con el sistema familiar para ser concluido.

Al comparar los tres casos antes expuestos se puede decir que en el caso 1 los miembros de la familia no presentan una participación igualitaria en la negociación de proyectos, en el presente esto puede ser algo funcional sin embargo a futuro se podría generar complicaciones si fuera necesaria más participación por parte de los miembros menos activos. En este sistema existe un modelo colaborativo entre la PAM F1 e Hija 1.2 ya que en ellas recaen las decisiones finales ante aspectos de negociación de proyectos, mientras que en los demás miembros son consultados en aspectos más cotidianos o de menor peso.

En cuanto a al caso 2 este presenta una negociación de proyectos más colaborativa y adaptativa entre todos los miembros de acuerdo con las necesidades del sistema en la etapa que se encuentra, es decir que la toma de decisiones continúa siendo colaborativa pero la opinión de las PAM que antes eran clave actualmente son más de consulta ya que esta responsabilidad fue cedida a los hijos. Esto sucede a raíz de las necesidades que se han ido presentando en el sistema ya que los proyectos deben continuar, aunque las PAM no se encuentren tan involucradas, siendo evidente el proceso dinámico de negociación que se ajusta a lo que el sistema necesita.

Por último, en el caso 3, en relación a la negociación de proyectos existe una figura iniciadora y creativa, que propone la formulación de ideas y posteriormente estas son llevadas hacia los demás miembros de la familia, demostrando que existe un equilibrio por medio de roles bien definidos y aceptados por cada uno de los otros, en donde PAM F3 es quien posee la

iniciativa y los demás participan en la negociación y aprobación de dichas ideas, así como ayudar y respaldar en la gestión de dichos proyectos.

Con lo anterior, también es necesario destacar las características propias de cada uno de los miembros de la familia, que influyen en los ajustes ante los cambios de la etapa que atraviesa cada uno, ante esto Minuchin (1986) explicaba que cada sistema familiar tiene su propia complejidad y modo de organización, lo que define la forma de interactuar de cada uno de los integrantes, dando así que cada acción influya en el sistema y este en ellos, y marcando también de esta forma lo que es el nivel de conexión emocional o cohesión que tiene cada familia.

Adaptaciones. Se refieren a todas aquellas acciones en función de ajustarse a los diversos cambios generados por las transformaciones en la etapa de la vejez con el fin de poder responder a las nuevas demandas que se presenten a nivel familiar, siendo estas adaptaciones a nivel emocionales, estructurales, sociales y económicas, brindando de esta manera estabilidad al sistema. Seguidamente, en los tres casos analizados se detalla lo siguiente:

En el sistema familiar 1, la llegada de la etapa de adultez mayor ha traído consigo nuevas adaptaciones con el fin de sobrellevar los cambios presentados en esta. En el caso la PAM F1 señala que con la llegada de esta etapa se dio la jubilación de su esposo, aspecto que a ella le generó preocupación, ante esto menciona que: *“al principio nos daba mucho miedo porque cuando una persona está acostumbrada a trabajar y después ya no, que se fuera a deprimir... pero no, le tomó gusto a estar en la casa”* (PAM F1).

Por otro lado, la familia ha implementado nuevas adaptaciones, en el caso de la PAM F1 hace énfasis en que ahora ella acepta que PAM M1 le ayude en las tareas del hogar, generando esto que sea menos carga para ella: *“pienso que fue más fácil, más tranquilidad... en las mañanas él se pone a ayudarme, lo importante es que yo ya no lo hago sola”* (PAM F1). También se habla de las adaptaciones que han tenido que realizar ante los cambios físicos que se han presentado con la llegada de esta etapa, uno de los miembros menciona que: *“ya ahora todo les duele, pero en realidad todo lo hacen... todavía pueden solos, pero si ocupan ayuda uno siempre está para ellos.”* (Nieto 1.1), manteniendo una actitud positiva y de autosuficiencia por parte de las PAM, aceptando los cambios que vienen con esta etapa.

Por otro lado, el sistema familiar 2 ha hecho diversos ajustes para hacer frente a los cambios generados por la llegada de la adultez mayor. La familia señala que ellos saben que todo ha cambiado, por lo que deben prepararse para ello, aunque sea algo difícil y cueste

aceptarlo, en sus palabras PAM F2 menciona: *“a mi esposo le ha costado mucho aceptarlo, porque a él le cuesta ceder y aceptar que no puede hacer las cosas... Él era una persona fuerte y ya no, aceptar eso no es fácil para uno.”*

Una de las adaptaciones principales que señala PAM F2 es el no comprometerse a hacer muchas cosas como hacía antes, ahora delega tareas, pide ayuda o contratan apoyo externo, por ejemplo: *“uno empieza a hacerle mente a la situación y decir: no me comprometo a muchas cosas. Me encantaba hacer fiestas, picadillos y tamaleadas. Pero ya no.”* (PAM F2). Por otra parte, a nivel estructural,(infraestructura) la familia ha modificado la casa para que sea más segura y funcional para las PAM, como aplanar terrenos, ajustar la altura de algunas estructuras entre otros.

Otros ajustes necesarios fue el cambio de rutinas de PAM M2, el cual redujo drásticamente la jornada laboral y modificó los horarios de alimentación y sueño, debido a problemas de salud: *“a esta hora del día (5:00 p.m.) no como, por eso me acuesto tan temprano. Si no, me pongo fatal, me duele el estómago y todo”* (PAM M2). Por otra parte, la familia se ha adaptado a nuevas responsabilidades, los hijos principalmente con el encabezar el negocio familiar por sí solos, y las PAM con el cuidado de nietos, a partir de esto PAM M2 afirma que: *“no es responsabilidad de uno, pero uno siente que, por la experiencia, hay que cubrir esos campos o necesidades. A mí me encanta llevar a mis nietos a la escuela.”*

En relación con el caso 3, las adaptaciones a la adultez mayor se presentan de forma distinta en la pareja principal a raíz de las actitudes que mantienen ante el envejecimiento, ya que PAM M3 ha llevado un proceso de aceptación más nostálgico y difícil, extrañando sus etapas anteriores, donde era más activo: *“No, no, eso es lo peor de uno, hay muchos que no les gusta hacer nada. Y a mí toda la vida me ha gustado el campo y la calle.”* (PAM M3). Por el contrario, PAM F3, ha afrontado la etapa con una actitud positiva, sin considerarla como una limitación: *“es que yo soy de las personas que piensan diferente, hay personas que piensan que es una enfermedad y yo no soy así.”* (PAM F3).

Para sobrellevar estos cambios, la pareja a buscado sus propias alternativas, PAM M3 realiza ahora actividades que estén relacionadas a lo que hacía antes, y PAM F3, ha sustituido la interacción social que perdió al dejar su negocio, participando en otras actividades grupales: *“siento que me hace falta la conexión con las personas y la socialización, pero como yo voy al grupo, voy a misa... no es como que lo haya perdido.”* (PAM F3).

Por otra parte, un aspecto importante para el proceso de adaptación es el apoyo de los hijos, los cuales asumen más responsabilidades de cuidado, sin descuidar las propias, como lo expresan algunos de sus miembros: *“sí, hay que ayudarles de vez en cuando. Y debería ser así. No dejarlos que hagan todo.”* (Hijo 3.2), de la mano con lo anterior Nuera 3.2 afirma lo siguiente: *“Sí que hay más responsabilidad ahora sobre eso, porque ya ellos son adultos mayores que trabajan menos y necesitan apoyo.”*, permitiendo esto que las PAM puedan delegar tareas y haciendo que la transición sea más llevadera para todos los miembros de la familia.

Como se establece dentro de los principios y del enfoque sistémico, cuando se presenta un cambio en una de las partes que conforma el sistema, provocará que el resto de las partes tengan que modificarse, destacando y señalando la capacidad de adaptación que tiene el sistema para buscar su bienestar (Valdés, 2007). Se ha logrado apreciar dentro de estos tres casos que parte de las adaptaciones que han sufrido se basan en pérdidas simbólicas laborales, en donde el caso 2 y 3 han tenido que reducir sus jornadas laborales, obligándolos a hacer cambios en sus roles dentro del hogar, pero con un cierto grado de dificultad por aceptar estos cambios, a diferencia del caso 1, en donde se acepta más fácil la llegada de la jubilación.

Por otra parte, también se aprecian las adaptaciones por deterioro físico, los cuales generan que las familias tengan que realizar modificaciones en la casa como construcción de nuevos espacios para facilitar la movilidad de las PAM; se presentan cambios en las rutinas por los problemas de salud, y los sistemas se han adaptado funcionalmente mediante la delegación de tareas a otros miembros de la familia.

Desde la teoría, haciendo referencia al principio de circularidad explicado por Valdés (2007), este se refiere a la interrelación que existe en los miembros que conforman el sistema, en el que un cambio en algunos de los miembros influye en toda la familia, ya que esto no ocurre de manera aislada y lineal, sino que cada modificación que se presente se da de forma circular es decir lo que uno de los miembros haga o deje de hacer influye en el funcionamiento de todo el sistema familiar. Entendiéndose lo anterior, los cambios sufridos por las PAM de cada sistema, ha venido transformando la dinámica por medio de la delegación de tareas, cambios de roles y ajustes estructurales, para poder así mantener un equilibrio en el sistema.

Un aspecto importante que ha ayudado a la adaptación ante los cambios que se comenzaron a presentar dentro de esta última etapa, es el factor actitudinal de las PAM. Se puede apreciar que una actitud individual ante el envejecimiento afecta la facilidad para adaptarse, en

algunos casos se muestran positivos (PAM F3), lo cual le ha permitido aceptar fácilmente las transformaciones, al contrario de PAM M3 y M2, que mantienen una actitud de nostalgia y dificultad para ceder, generando cierta resistencia al cambio, mostrando de esta forma las características que han venido desarrollando las familias en etapas anteriores.

Sobre esto, Villalobos, Villanueva y Villarreal (2023), recalcan la regulación de la dinámica, resiliencia, flexibilidad, autoorganización y persistencia, como características importantes para adaptarse a la etapa que viven y cumplir con las tareas, pero estas dependerán del contexto de cada familia.

Además, en cada uno de los casos se evidencia, a partir de las unidades temáticas sobre las transformaciones propias de la etapa de la vejez, el nivel de adaptabilidad que las familias han logrado construir mediante los ajustes realizados para afrontar cada cambio. Estos ajustes incluyen la redistribución de responsabilidades, la renegociación de reglas o la modificación de elementos que les permiten priorizar su bienestar integral (Siguenza, 2017).

Análisis del segundo propósito específico: Reconocemos los patrones comunicacionales dentro de los subsistemas presentes en los tres sistemas familiares

Los patrones comunicacionales dentro de los subsistemas se refieren a las formas y estilos de interacción e intercambio de información que se generan dentro de los diferentes subsistemas presentes en un sistema más amplio, donde se toma en consideración la información que se transmite de manera verbal y no verbal; Karam (2000) explica que el proceso de dar y recibir información es parte esencial para fortalecer las relaciones interpersonales dentro del sistema, y se toman en cuenta diferentes elementos como las conductas verbales y no verbales, así como las técnicas o formas de expresión que utilizan cada uno de los miembros para enviar, recibir y procesar la información.

Para cumplir con el análisis de este propósito, primero se presentan y explican los hallazgos de cada caso según las tres unidades temáticas. Posteriormente, se ofrece una síntesis y presentación de cada subsistema y de sus respectivos patrones comunicacionales. Esto se debe a que, para identificarlos, es necesario considerar los elementos de las tres unidades temáticas: comunicación verbal y no verbal, roles en la comunicación y expresión emocional. Además, se toma en cuenta la configuración familiar representada en los genogramas, donde se ilustran de forma gráfica las relaciones existentes entre los subsistemas.

Comunicación verbal y no verbal. Esta unidad se entiende como las palabras, el lenguaje corporal, gestos, expresiones faciales y tono de voz que utilizan las personas de la familia para expresar ideas, pensamientos, emociones y sentimientos. Sobre esto en las familias exploradas se encontró lo siguiente:

En el sistema familiar del caso 1 la comunicación suele ser fluida, pero con particularidades según cada miembro. En lo que respecta a la PAM F1 se caracteriza por ser una persona que logra expresar lo que piensa de manera clara, facilitando el diálogo, y es congruente con lo que expresa y hace. Por otro lado, en lo que se refiere a la PAM M1 suele ser menos comunicativo verbalmente, es más de observar y analizar, solo de ser necesario se involucra en las conversaciones. En el caso del Nieto 1.1 comparte algunas características con PAM M1, es una persona algo distante, que no suele ser muy comunicativo a menos que se requiera. Finalmente, la Hija 1.2 se le facilita la comunicación ya que es una persona abierta al diálogo, expresa con facilidad lo que desea y suele ser directa. Esto se evidenció durante las técnicas de recolección de información aplicadas, especialmente en las notas de observación realizadas durante la ejecución del taller.

Entonces a partir de las características que presentan individualmente se logra evidenciar la comunicación de los diferentes subsistemas. En el conyugal de PAM F1 y M1, la comunicación es algo escasa, esto se da porque la PAM M1 no suele ser muy comunicativo a diferencia de la PAM F1 que es una persona con facilidad de comunicarse. En subsistema parental de PAM F1 y la Hija 1.2, se presenta apertura al diálogo facilitando la comunicación honesta y directa por parte de ambas, siendo lo contrario lo que sucede en el subsistema de PAM M1 e Hija 1.2, donde suelen tener comunicación verbal constante solo si es necesario, pero compensado esto con bastante afinidad por parte de los miembros.

En el subsistema intergeneracional de PAM F1 y Nieto 1.1, la comunicación es constante y funcional, pero generalmente liderada por la PAM. En el subsistema de PAM M1 y Nieto 1.1, no suelen comunicarse verbalmente a menos que sea necesario, ellos tienden a evadir conversaciones que conlleven profundidad. Por otra parte, Hija 1.2 (tía) y Nieto 1.1 (sobrino) no suelen conversar tan seguido, sin embargo, en los momentos que lo hacen es abierta, respetuosa, cercana y funcional.

La familia que conforma el caso 2, se caracteriza por tener dos estilos de comunicación. PAM F2 e Hijo 2.1, son abiertos al diálogo, buscan comunicarse para resolver conflictos

mediante un lenguaje verbal fluido que va en concordancia con el lenguaje no verbal. Sin embargo, PAM F2, ajusta su estilo de comunicación de acuerdo con quien interactúa, por ejemplo, con el Hijo 2.2 y PAM M2, quienes no se comunican mucho de manera verbal, sobre esto se indica: *“mi esposo tiene un carácter muy fuerte. Uno sabe más o menos que contarle, a veces mejor me quedo callada”* (PAM F2). Respecto a la comunicación de Hijo 2.1, este siempre busca conversar con todos para resolver los conflictos, su comunicación no verbal demuestra que ejerce un tipo de liderazgo, aunque su voz no es fuerte ni demandante.

En otro extremo se encuentra PAM M2 e Hijo 2.2, quienes prefieren no hablar mucho cuando se trata de situaciones conflictivas. PAM M2 se caracteriza por ser reservado, poco sociable y porque su comunicación no verbal denota evasión. Y el Hijo 2.2, se suele comunicar más por medio de gestos, señas o acciones, dejando un poco de lado lo verbal.

Las características individuales definen la comunicación de los subsistemas presentes en la familia. En el subsistema conyugal de las PAM, la comunicación verbal es escasa, ya que PAM M2 evade los intentos de hablar de PAM F2, esto lo sostiene PAM M2, quien indica: *“En mi caso es un poco difícil de conversar, así me enseñaron. Cuando hay que conversar es poquito lo que hablo.”*

En el subsistema parental de PAM F2 e Hijo 2.1, ellos tienen una comunicación fluida y simétrica, que facilita la resolución de conflictos. En cuanto al subsistema de PAM F2 e Hijo 2.2, la madre es quien encabeza las conversaciones, pero son evadidas por el hijo. Respecto al subsistema de PAM M2 e Hijo 2.1, ellos tienen poca comunicación verbal, ya que, aunque el hijo inicia las conversaciones, el padre lo evade y por ende el hijo opta por quedarse callado. En el subsistema de PAM M2 e Hijo 2.2, ambas partes evaden el diálogo en temas de conflictos. Por último, en el subsistema fraternal de Hijo 2.1 e Hijo 2.2, ellos se logran comunicar ya que aprendieron a complementar el lenguaje verbal de uno, con el no verbal del otro.

En relación con el caso 3, la comunicación de PAM F3 es abierta, su lenguaje verbal demuestra empoderamiento y mantiene posturas de concentración, escucha y de análisis, presentando una comunicación fluida con los demás miembros. Al contrario, la PAM M3 es de poco diálogo, mantiene un escaso contacto visual, prefiere alejarse de desacuerdos, y sus posturas físicas demuestran tranquilidad, pero esto no quiere decir que sea evasivo. El Hijo 3.2 se caracteriza por mantener una postura relajada, prefiere escuchar a los demás antes de dar sus propios puntos de vista, su comunicación verbal es poco fluida y se distrae durante

conversaciones. Por último, Nuera 3.2, se caracteriza por hablar con facilidad, su lenguaje verbal y no verbal tiene congruencia.

A partir de estas características, se logra identificar que en el subsistema conyugal de PAM F3 y M3, la comunicación diaria es fluida, sin embargo, PAM F3 respeta las características de su esposo, el cual prefiere alejarse de los desacuerdos. En este mismo subsistema, pero entre Hijo 3.2 y Nuera 3.2, se muestra una comunicación verbal fluida y encabezada por la esposa.

En el caso de los subsistemas parentales, PAM M3 e Hijo 3.2 se destacan por mantener una comunicación verbal poco profunda y de respeto. A diferencia que con la Nuera 3.2 la cual es una comunicación más cercana y profunda. Por otra parte, en el caso de PAM F3 y Nuera 3.2 es una comunicación lineal y de apoyo, mostrando la confianza que existe entre ambas. Y con respecto a Hijo 3.2 la comunicación es menos frecuente, pero destaca la cercanía que tienen.

Roles en la comunicación. Esta unidad se entiende como las posturas y roles que mantienen las personas dentro de la comunicación, por ejemplo, líderes, distractores, lógicos, evasivos y entre otros. Respecto a esto, dentro de los 3 casos analizados se encontró lo siguiente:

En la familia 1 la PAM F1 presenta un rol de apertura al diálogo, lidera las conversaciones, busca soluciones y expresa lo que piensa con facilidad, ella indica: *“Yo soy como la que siempre está en medio de todos, la que más habla y busca soluciones”* (PAM F1). Al contrario, la PAM M1 es callado e individualista, prefiere no entrometerse en conversaciones que requieran mucho diálogo especialmente si de conflictos se trata, su rol es más de escucha y análisis, él menciona: *“Toda una vida he sido así, tranquilo, callado y algo aparte”* (PAM M1). En cuanto al Nieto 1.1, este comparte características con la PAM M1, es individualista, serio, evasivo y se comunica poco en situaciones de desacuerdo, él señala: *“Suelo hablar solo si me incumbe, pero si no, prefiero no hacerlo”* (Nieto 1.1). Respecto a la Hija 1.2, su rol es constante y asertivo en la comunicación, está dispuesta al diálogo, expresa lo que piensa y siempre busca soluciones, siendo esto algo que menciona ella misma *“siempre trato de involucrarme, yo siempre busco solucionar las cosas hablando”* (Hija 1.2).

Estas características definen los roles en los subsistemas, en el conyugal la PAM F1 tiene un rol de líder ya que presenta apertura al diálogo, mientras que la PAM M1 tiene un rol evasivo y no suele ser comunicativo. En el subsistema parental de PAM F1 e Hija 1.2, las conversaciones son lineales, ambas opinan y hay participación igualitaria; mientras que la comunicación entre

PAM M1 e Hija 1.2 cuando se da es liderada por la hija ya que la PAM no suele involucrarse mucho.

En el subsistema intergeneracional la PAM F1 y su Nieto 1.1. tienen conversaciones fluidas lideradas por la PAM ya que el nieto es más de comunicación no verbal. En el caso de PAM M1 y Nieto 1.1 ambos se comunican poco mediante el diálogo y prefieren hacerlo mediante acciones de ayuda. Finalmente, entre la Hija 1.2. (tía) y Nieto 1.1 (sobrino) las conversaciones son lideradas por la tía ya que ella es a quien más se le facilita la expresión verbal y no verbal mientras que el sobrino solo se comunica de ser necesario.

En el sistema familiar 2, los roles en la comunicación muestran que PAM F2 es una persona decidida y abierta al diálogo, pero que en ocasiones adopta posturas complacientes con el fin de evitar conflictos, PAM F2 indica: *“Uno sede para que todo camine bien.”* Por otro lado, PAM M2 evita los conflictos, se niega a participar de manera activa en conversaciones conflictivas ya que se enoja con facilidad, delegando esta responsabilidad a otras personas, esto lo indica él mismo con lo siguiente: *“Eso se lo dejo a la persona de más hablar, yo soy cortante. No me gusta alargar el tema, soy rápido de carácter”* (PAM M2).

Por parte de los hijos, Hijo 2.1, es una persona líder que encabeza las conversaciones, tiene preferencia hacia el diálogo y la búsqueda de soluciones coherentes en conjunto. Por el contrario, Hijo 2.2, prefiere alejarse de los desacuerdos, suele cerrarse a conversar y en ocasiones se percibe como complaciente, que busca la aprobación de los demás, principalmente de su hermano.

Los roles dentro de los subsistemas se ven de la siguiente manera: En el conyugal, PAM F2 a pesar de poder comunicarse prefiere ceder con tal de evitar problemas con PAM M2 quien la evade. En el subsistema parental de PAM F2 e Hijo 2.1, ambos son claros y coherentes, lo que les permite tener una comunicación lineal y efectiva. En cambio, PAM F2 con Hijo 2.2, tienen una comunicación verbal escasa ya que la madre cede ante su hijo que la evita. En cuanto a PAM M2 e Hijo 2.1, el intercambio de comunicación se basa en el respeto, donde el Hijo 2.1 prefiere distanciarse para no chocar con su padre evasivo. En cuanto a PAM M2 e Hijo 2.2, carecen de comunicación en situaciones de conflicto.

Por último, el subsistema fraternal, Hijo 2.1 actúa como guía y figura paterna, de su hermano (Hijo 2.2), quien busca la aprobación y es más dependiente, ellos se comunican mediante señas y gestos, para trabajar en equipo. Lo anterior se relaciona con lo que se dice sobre

la relación entre los hijos: *“Hijo 2.2 ve como padre a Hijo 2.1, ya que este es 10 años mayor que él”* (PAM F2).

En cuanto al sistema familiar 3 se logra apreciar una apertura activa por parte de todos los miembros entre sí. La PAM F3, se caracteriza por mantener un rol de apertura con los demás miembros, es directa y asertiva. Por otra parte, PAM M3, tiene una postura coherente ya que su comunicación es abierta, clara y concisa, aunque tiende a preferir evitar desacuerdos. Por otro lado, se logra apreciar que tanto Hijo 3.2 y Nuera 3.2 se caracterizan por ser respetuosos, tratan de mantener conversaciones con diálogos asertivos y coherentes, aunque Hijo 3.2 se muestra más distante que su esposa dentro de las conversaciones.

Con estas características, se puede decir que el subsistema conyugal entre PAM F3 y M3, presenta una comunicación liderada principalmente por la esposa y PAM M3 actúa como receptor activo. El subsistema entre Hijo 3.2 y Nuera 3.2, mantienen roles de escucha activa entre sí, sin embargo, Hijo 3.2 suele dejar que sea su esposa la que dirija las conversaciones, y suele confirmar las ideas que ella expone, mostrándose de esta forma que los patrones comunicacionales pueden llegar a repetirse en las siguientes generaciones, además de que esto puede deberse a que es una de las formas de comunicación que la familia ha logrado desarrollar para buscar su propio bienestar, lo cual es explicado por Satir (2005), ya que los patrones comunicacionales son de gran relevancia para la dinámica familiar ya que estos influyen para la toma de decisiones y resolución de conflictos, además, de esto también propicia un niveles de cohesión más altos.

En cuanto al subsistema parental entre PAM M3 con Hijo 3.2, se presenta apertura y coherencia en el diálogo por ambas partes, siendo esto similar en cuanto al subsistema que conforma PAM M3 con Nuera 3.2, con la diferencia de que en este existe más confianza y cercanía. En cuanto a PAM F3, esta se posiciona como una persona coherente y con autoridad, siendo Hijo 3.2. y Nuera 3.2 personas que escuchan activamente y participan con claridad y honestidad ante los temas.

Expresión emocional. Esta unidad se refiere a la manera en que las personas expresan sus emociones y sentimientos. Es importante destacar que, en esta unidad temática, se exploró cómo se manifiesta la expresión emocional en la familia en la actualidad, sin enfocarse en los cambios ocurridos con la llegada de la adultez mayor. Esto se debe a que el interés principal es

comprender la dinámica presente frente a las transformaciones que se están experimentando. A partir de los casos analizados, la expresión emocional se observa de la siguiente manera:

En la familia del caso 1 la expresión emocional varía según cada miembro. La PAM F1 expresa sus emociones con facilidad ya sea a través del diálogo o a través de gestos; a diferencia la PAM M1 es emocionalmente distante, sus emociones suelen ser confusas ya que no las expresa. En cuanto a la Hija 1.2, ella tiene facilidad de expresión emocional, a la hora de comunicarse su estado emocional es notorio ya que sus gestos y tono de voz demuestran si está feliz, triste, enojada y entre otros. Respecto al Nieto 1.1 su expresión emocional en ocasiones suele ser confusa, ya que su preferencia a no involucrarse profundamente con los demás puede generar que los demás no comprendan del todo el cómo se siente o intente expresar.

A partir de lo mencionado anteriormente, en el subsistema conyugal la expresión emocional presenta un desbalance por las diferencias entre la poca expresión emocional de la PAM M1 con la facilidad de expresión de la PAM F1. En cuanto al subsistema parental, la PAM F1 e Hija 1.2 presentan una relación de cercanía debido a la facilidad de expresión emocional de ambas lo que facilita la comunicación y conexión. En el subsistema conformado por la PAM M1 y la Hija 1.2 no hay tanta expresión emocional por parte de la PAM, provocando dificultad en la comunicación debido a las características contrarias de la hija.

Finalmente, en el subsistema intergeneracional de PAM F1 y el Nieto 1.1, la expresión de emociones puede dificultar la comunicación ya que la PAM es expresiva mientras que su nieto presenta emociones difíciles de comprender, de la misma manera este patrón se sigue en el subsistema conformado por Hija 1.2 y Nieto 1.1, ya que la Hija 1.2 tiene similitudes con la PAM F1. Por último, PAM M1 y el nieto 1.1, ambos tienen características similares en cuanto a la expresión emocional lo que puede generar dificultad a la hora de comunicarse.

En el caso 2, cada miembro tiene una forma distinta de expresar sus emociones. PAM F2, es capaz de mostrar lo que siente y expresarlo libremente de diferentes maneras, aunque en ocasiones logra moderarlo según con quien se relacione. PAM M2, se percibe cómo alguien que evita mostrar sus emociones de manera verbal, lo que puede generar confusión, el cariño suele mostrarlo mediante actos de servicio, aunque su carácter fuerte y tendencia a evitar conversar sobre problemas puede demostrar frialdad. Sobre la expresión de emociones de este PAM F2 señala: *“Él me soluciona problemas con acciones, si yo necesito que me bajen la luna, él lo hace.”*

En cuanto a los hijos del caso 2 se identificó que Hijo 2.1 muestra sus emociones de manera abierta, es asertivo, y muestra sus emociones con coherencia, sin embargo, en ocasiones lo modera de acuerdo con quien se comunique. Y por parte de Hijo 2.2, este suele evadir conversaciones complejas por lo que la expresión emocional de manera verbal puede generar confusión, el cariño lo expresa mediante acciones como abrazos y cuidado; sobre esto PAM F2 menciona: *“es muy cariñoso si, él nos abraza y nos cuida mucho, busca que nos sintamos cómodos.”*

La expresión emocional dentro de los subsistemas se ve de la siguiente manera: en el conyugal, el cariño se expresa de manera no verbal mediante acciones por parte de PAM M2 hacia PAM F2 y ella logra acoplar su expresión a él. En el subsistema parental de la PAM F2 e Hijo 2.1, ambos presentan sus emociones de manera abierta, son recíprocos y coherentes, mantienen una relación cercana con buena comunicación. En cuanto a PAM F2 e Hijo 2.2, las emociones se presentan mediante el cuidado, cariño y empatía, debido a que Hijo 2.2, suele responder de la misma manera y no verbalmente. Respecto a este mismo subsistema, pero entre PAM M2 e Hijo 2.1, en ellos predomina la ayuda y las acciones concretas de apoyo a modo de expresión emocional, prefieren no discutir para evitar enojos. Y en lo que respecta a PAM M2 e Hijo 2.2, el hijo da afecto mediante abrazos y cuidado hacia su padre, el cual responde mediante acciones de ayuda a su hijo en el día a día.

Por último, en el subsistema fraternal, Hijo 2.1 es capaz de expresar sus emociones de cualquier tipo mediante la voz o acciones, pero el Hijo 2.2 lo hace solo mediante acciones y gestos, como abrazos y cuidado, esto refuerza su comunicación basada en acciones.

En relación con el caso 3, PAM F3 se puede describir como una persona que logra expresar sus pensamientos, necesidades y emociones de forma abierta, busca de forma asertiva tomar decisiones y comunicarse con los demás; PAM M3, se percibe como una persona que puede llegar expresar sus ideas y emociones, sin embargo, mantiene una postura un poco más rígida y reservada, prefiriendo no involucrarse cuando no lo considera necesario. Hijo 3.2. Se muestra emocionalmente más distante, debido a que presenta cierta dificultad para comunicar lo que siente, suele expresar sus emociones por medio de actos de servicios y entender las emociones de los demás. Y Nuera 3.2 se caracteriza por expresarse de manera efectiva, diciendo libremente lo que siente.

A partir de esto, el subsistema conyugal entre PAM F3 y M3, mantienen una comunicación abierta gracias a la expresión emocional de ambos. Entre Hijo 3.2 y Nuera 3.2, se facilita

la comunicación emocional dentro del matrimonio por la facilidad de Nuera 3.2 de comunicarse, y de Hijo 3.2 de comprenderla. Con el subsistema parental entre PAM F3 y Nuera 3.2, este se presenta como la relación de mayor confianza y de apoyo emocional entre sí, lo que facilita la comunicación asertiva. Entre PAM F3 e Hijo 3.2, se mantiene un vínculo fuerte, que mantiene una comunicación concisa y directa.

En lo que respecta a PAM M3, en cuanto a la expresión de ideas y emociones con su hijo, puede llegar a ser menos vistosa que con PAM F3, ya que se aprecia que ellos mantienen un vínculo fuerte, sin embargo, no son de expresar emociones entre sí, lo que genera una comunicación más cerrada a diferencia de con Nuera 3.2, en la que se muestra más alegre y abierto a la conversación de lo que sienten, por la facilidad que expresión de emociones de ella.

Identificación de patrones comunicacionales dentro de los subsistemas. A partir de la presentación de los hallazgos y análisis de las tres unidades temáticas: comunicación verbal y no verbal, roles en la comunicación y expresión emocional, es posible reconocer los patrones comunicacionales dentro de los subsistemas que conforman los tres casos analizados, pero, primeramente, se debe recordar que la comunicación se entiende como el proceso de transmisión de información que se da para lograr comunicarse, esta puede incluir lenguaje verbal y no verbal; una interacción efectiva incluye ambos tipos, pero no necesariamente deben estar presente los dos para darse a entender. Este medio es fundamental para establecer relaciones y ayuda a expresar necesidades, emociones y pensamientos. Para estudiar la comunicación se deben analizar los procesos que la conforman, entre esto se incluye lo verbal y no verbal, técnicas de interacción, métodos de obtención, roles y entre otros (Karam, 2004).

La capacidad de comunicarse efectivamente fortalece las relaciones interpersonales y a su vez contribuye al sistema familiar, ya que fomentan las relaciones saludables. Aplacador, acusador, calculador, distractor y nivelador, son los patrones comunicacionales estudiados en esta investigación y tienen que ver con las actitudes, tipo de lenguaje, roles y entre otros aspectos, que toman las personas cuando se comunican con otras. Un patrón nivelador beneficia las conexiones y relaciones saludables, que a su vez contribuye a mejorar la dinámica familiar ya que una persona niveladora por medio de la asertividad es capaz de resolver problemas y conectar emocionalmente con los demás (Satir, 2005).

Respecto a los tres sistemas familiares estudiados, primeramente es importante recalcar que para presentar los datos en el análisis, en algunos casos se hizo énfasis en situaciones

conflictivas, ya que se vio durante la recolección de información que las características que permitían identificar a cada miembro dentro de estos patrones, se daban principalmente en situaciones de conflicto; es decir que en situaciones diarias como desayunar o conversar de cosas cotidianas, todas las familias lo hacen sin ningún problema. Una vez entendido lo anterior, se presentan los subsistemas de cada caso y se identificarán los patrones presentes en cada uno de ellos, esto a partir de los datos obtenidos.

Con base en las características de cada patrón explicadas por Satir (2005) se pudo decir que el caso 1 el subsistema conyugal (PAM F1 y PAM M1) los patrones presentes en la comunicación son el nivelador por parte de PAM F1 ya que está encabeza los diálogos asertivamente, pero es obstaculizada por la poca apertura emocional de PAM M1 quien utiliza un patrón calculador ya que no profundiza en las conversaciones. En el subsistema parental de PAM F1 e Hija 1.2, la comunicación es simétrica y funcional ya que ambas presentan patrones comunicacionales niveladores, en cuanto a PAM M1 e Hija 1.2, ellos presentan una comunicación que en algunas ocasiones es muy limitada, ya que la hija niveladora inicia las conversaciones mientras que el padre calculador las evade y las vuelve superficiales.

En el subsistema intergeneracional tanto PAM F1 e Hija 1.2 (tía) con Nieto 1.1 son ellas quienes inician las conversaciones al ser ambas niveladoras, pero al ser el Nieto 1.1 calculador genera que se dé una conversación confusa ya que el tiende a ser evasivo. Por último, en el caso de PAM M1 y Nieto 1.1, ambos actúan como calculadores lo que genera que las conversaciones no sean frecuentes ni profundas, y prefieran comunicarse por medio de acciones de ayuda.

En lo que respecta el caso 2 el subsistema conyugal de PAM F2 y PAM M2, los patrones presentes son aplacador por parte de la PAM F2 ya que cede ante la PAM M2 quien actúa como distractor y calculador, puesto que usa el enojo como medio de distracción en las conversaciones y al no mostrar sus emociones se puede percibir insensible.

En el subsistema parental de PAM F2 e Hijo 2.1, ambos comparten patrones niveladores lo que vuelve la comunicación fluida y en algunos momentos simétrica; en el caso de PAM F2 e Hijo 2.2, la comunicación de PAM F2 se ajusta al patrón aplacador porque Hijo 2.2 distractor la evade y vuelve escaso el diálogo. En lo que respecta a PAM M2 e Hijo 2.1, la conversación se reduce porque el Hijo 2.1 quién es nivelador prefiere distanciarse para que no haya roces con su padre quien es distractor y calculador, la expresión emocional se presenta mediante acciones; y con respecto al subsistema de PAM M2 e Hijo 2.2, existe una carencia de comunicación ante

situaciones conflictivas ya que tanto el Hijo 2.2 como la PAM M2 presentan el patrón comunicacional distractor y la expresión emocional se expresa mediante actos de servicio y cuidado.

En cuanto al subsistema fraternal de Hijo 2.1 e Hijo 2.2, existe una relación funcional a nivel de tareas, aunque el Hijo 2.1 que es nivelador actúa como guía de su hermano, el cual busca agradar y se sitúa en el patrón aplacador en este subsistema.

En lo que respecta a la familia 3 el subsistema conyugal de PAM F3 y PAM M3, se caracteriza por mantener una comunicación fluida y liderada por la PAM F3 quien presenta un patrón nivelador en donde PAM M3 actúa como un receptor activo que prefiere evitar los desacuerdos siendo su patrón nivelador con tendencia a calculador. En cuanto al otro subsistema conyugal de Hijo 3.2 y Nuera 3.2, los patrones de comunicaciones identificados son el nivelador por parte de la Nuera 3.2, ya que ella dirige y facilita la comunicación entre ambos, mientras que él mantiene un rol de escucha activa, presentando un patrón distractor debido a que presenta dificultad para expresar sus emociones.

En cuanto al subsistema parental de PAM F3 e Hijo 3.2, ella utiliza un patrón comunicacional nivelador porque muestra una comunicación concisa, directa y coherente, mientras que Hijo 3.2 mantiene una posición de escucha activa, pero limitando su conexión emocional debido a sus características del patrón distractor. Por otra parte, PAM F3 y Nuera 3.2 mantienen una relación de confianza y apoyo emocional, con una comunicación lineal y asertiva asumiendo un patrón nivelador por ambas.

En lo que respecta al subsistema parental de PAM M3 e Hijo 3.2, ellos mantienen una comunicación en la que interiorizan poco, presentando posturas rígidas o reservadas debido a que PAM M3 tiene tendencias al patrón calculador mientras que el Hijo 3.2 es distractor dificultando la comunicación y la expresión de emociones. Por otro lado, en el caso de PAM M3 y Nuera 3.2, mantienen una comunicación cercana y abierta, facilitando la expresión emocional y el diálogo, ya que ambos presentan un patrón comunicacional nivelador en este subsistema.

A partir de lo anterior, se pudo ver que, en algunos casos, la comunicación de las personas puede variar según con quien se comuniquen, es decir que personas con características mayormente niveladoras, pueden ajustar su comunicación al relacionarse con personas con rasgos distractores, por ejemplo, en el caso 2 que PAM F2 se ajusta a un patrón aplacador para evitar desacuerdos. Esto es conocido como homeostasis, lo cual se refiere a la capacidad que tienen un sistema de autoorganizarse ante una perturbación para mantener su estructura (Villalobos,

Villanueva y Villarreal, 2023). Es decir que se busca el equilibrio por medio de que una de las personas ajuste su comunicación a la de la otra, para evitar tensiones en el sistema, ya que la comunicación es interrelacional y, por ende, los patrones comunicacionales no se dan solos, sino que requiere retroalimentación de otro miembro y viceversa.

Así mismo, en los subsistemas donde ambas personas presentan rasgos del patrón nivelador se caracterizan por mantener una relación saludable de escucha que facilita la resolución de conflictos y fortalece el vínculo emocional. Mientras que subsistemas con uno de los miembros dentro el patrón distractor y el otro nivelador, pueden generar limitada conexión. Así mismo, patrones distractores por parte de ambos miembros, dificultan la resolución de problemas y afecta la dinámica. Esto denota que patrones niveladores benefician la comunicación, por medio de la autenticidad y la conexión en las relaciones (Satir, 2005).

Análisis del tercer propósito específico: Describimos la cohesión de cada sistema familiar

Para analizar este propósito, primero se presentan y explican los hallazgos correspondientes a las cuatro unidades temáticas obtenidos de las técnicas de recolección de información aplicadas, para luego concluir con la síntesis e identificación del nivel de cohesión de cada uno de los casos.

Actividades familiares. Hace referencia a las distintas actividades que realiza la familia como colectivo, se toma en cuenta el tiempo y los espacios físicos compartidos. Del mismo modo Olson (2000), explicaba que la cohesión es la conexión emocional que cada uno de los integrantes de la familia tienen entre sí, y se distingue por los límites, las coaliciones, el tiempo que invierten de forma grupal o individual. A partir de este concepto, se da inicio con lo encontrado en los tres casos analizados:

En la familia 1 las actividades familiares son importantes, algunas las realizan con más frecuencia que otras, como lo expresa uno de sus miembros: *“sí, sí hacemos y compartimos actividades juntos, celebramos mucho nuestros cumpleaños, compartimos ir a misa, y siempre venimos a desayunar juntos”* (PAM F1), de igual manera suele realizar otro tipo de actividades que no son tan comunes pero que ya se convirtieron en tradición familiar, por ejemplo *“hacemos paseos en familia, nos encanta ir a la playa, una o dos veces por año... ya se volvió una tradición familiar.”* (PAM M1). A partir de lo mencionado anteriormente se puede decir que en este sistema familiar se realizan varias actividades en conjunto. Además, son una familia que se les

facilita el desenvolverse positivamente en actividades grupales, teniendo en cuenta que cada miembro tiene sus propias características.

El sistema familiar 2 disfruta mucho el tiempo que comparten juntos, en estos suelen reír mucho y mantenerse positivos. Tienden a celebrar cumpleaños u organizar comidas los fines de semana. PAM F.2 e Hijo 2.1 son los principales organizadores de los eventos familiares, según la familia, ellos son quienes cuentan con las características necesarias para organizar estos encuentros, pero todos los miembros de la familia participan. Así mismo el trabajo es una actividad familiar que comparten siempre y los hace interactuar. Estos encuentros eran más frecuentes, pero en la actualidad disminuyeron debido a la muerte reciente de la hija de las PAM, aunque intentan recuperar el ritmo, *“después de que murió mi hija, le bajamos un poquito el ritmo, aunque uno va asimilando, cuesta mucho, pero hay que hacerlo. El resto está vivo, hay que seguir.”* (PAM F2).

En el sistema familiar 3 se percibe como una familia unida que valora compartir tiempo de calidad en conjunto, aunque no realizan actividades diariamente. Los encuentros se plantean para la celebración de fechas importantes o reuniones sencillas a la hora del café. El Hijo 3.2, comparte que se realizan actividades como ir a la playa, ir a las termas o hacer carne asada entre los más cercanos, demostrando una buena relación entre ellos, mencionando que: *“en estos últimos años, solo hemos sido nosotros.”* (Hijo 3.2). La PAM F3 y Nuera 3.2 son las principales organizadoras de las actividades grupales, apoyándose entre sí en las tareas, *“cuando hacemos un almuerzo como en el día del padre o la madre, ella hace una cosa y yo la otra.”* (Nuera 3.2).

Actividades individuales. Se refiere a las actividades que realizan los miembros de manera individual sin la familia, es decir por sí solos. Respecto a esto, dentro de los tres casos analizados se encontró lo siguiente:

En el sistema familiar 1 las actividades individuales se encuentran presentes en algunos miembros más que en otros, la PAM M1 prefiere las actividades que son individuales ya que es cuando más cómodo se siente. Lo afirma diciendo: *“es cuando me siento más cómodo, me gusta ver películas, partidos y estar viendo cosas en el celular, soy más de hacer cosas solo.”* A diferencia de PAM F1 que por lo general suele realizar la mayor parte del tiempo actividades en conjunto a otras personas, pero casi siempre miembros de la familia, asiente que: *“me gusta conversar sí, compartir, aunque sea el café o alguna cosita.”* (PAM F1), siendo evidente que la

PAM F1 no cuenta con pasatiempos que pueda realizar de forma individual, pero se debe a que no puede desplazarse por sí sola hacia lugares de su interés como el grupo de adultos mayores de la comunidad.

En cuanto al Nieto 1.1 comparte una personalidad muy similar a la de PAM M1, prefieren en la mayor parte del tiempo lo que sea de manera individual, entre las actividades individuales que realiza es usar su celular, estudiar y salir a correr a la plaza. Por otro lado, Hija 1.2 la mayor parte del tiempo realiza actividades en familia, pero a veces realiza actividades individuales que le gustan como sembrar plantas, realizar arreglos en la casa de ella y pintarse las uñas.

En el sistema familiar 2, las actividades individuales están siempre presentes, lo que denota un equilibrio entre estar juntos y estar solos. La PAM F.2 tiene pasatiempos como la costura, jardinería, ver novelas, escuchar la misa y entre otros. Mientras que el pasatiempo de PAM M2, sería estar en la finca con los animales, aunque ambos han disminuido el ritmo y la frecuencia de algunas, debido a las condiciones físicas que les trajo la adultez mayor. Es notorio también que PAM M2 muestra la necesidad de tener espacio personal incluso en actividades familiares, su familia dice que él “está y no esta”, ya que por ratos se va y luego vuelve a llegar, *“papi (PAM M.2) es más autónomo a veces desaparece y aparece a su antojo.”* (Hijo 2.2).

En cuanto a Hijo 2.1, este no suele tener actividades del todo individuales, ya que su principal actividad es el negocio familiar y estar con su familia. Por parte de Hijo 2.2, este se inclina por el cuidado de animales y la tecnología. En las diferentes actividades se logró observar que él, aunque no habla mucho, logra acoplarse a la necesidad de hacer algo en familia.

En el caso 3, las actividades individuales suelen ser comunes y respetadas por cada uno de los miembros del sistema, demostrando que existe un grado de independencia hacia el grupo familiar, sin dejar de lado la vinculación afectiva; la PAM F3 mantiene un grado de autonomía emocional y social realizando actividades como cocinar, coser o asistir semanalmente al grupo de adultos mayores de la comunidad. Por su parte, PAM M3, se percibe más cómodo con actividades individuales como salir de pesca, ir a las fiestas, o trabajar en el campo. Con lo que respecta Hijo 3.2, este también conserva sus propias actividades individuales entre estas el cuidado de gallos de pelea, y Nuera 3.2 muestra más autonomía desempeñando con actividades para su cuidado personal.

Toma de decisiones. Se entiende como el proceso de decidir aspectos importantes, se cuestiona si la familia lo hace como un conjunto o cada miembro lo hace de manera individual. Dentro de los tres casos analizados se encontró lo siguiente:

En la familia 1 en lo que respecta a decisiones de la pareja siempre las toman en conjunto, al respecto PAM F1 menciona “*Yo pienso que nosotros como pareja tomamos las decisiones juntos.*” y solo de ser necesario se lo externan al resto de los miembros, ya sea para consultarles o tomarles el parecer, pero la decisión final recae en ellos dos, sin embargo, cuando son decisiones familiares por lo general la PAM F1 y la Hija 1.2 son quienes lideran la toma de decisiones, respetando la opinión de los demás. En el caso de la hija por lo general es la que se encarga de tomar decisiones que conlleven aspectos de organización como en actividades familiares. En el caso del Nieto 1.1 no suele involucrarse y cuando lo hace es más en aspectos prácticos, por ejemplo, cuando se trata de algo tecnológico. Y en el caso de la PAM M1 se encuentra atento a lo que los demás expresan y solo de ser necesario da su punto de vista de manera concreta.

En el sistema familiar 2, la toma de decisiones se ha cedido de los padres hacia los hijos; en años anteriores las PAM eran quienes las encabezaban, pero en la actualidad cedieron, debido a los cambios que la edad trajo. Muchas de las decisiones importantes aún son debatidas entre todos, esto dependiendo de la importancia o impacto que tengan en el núcleo familiar. Pero en otras ocasiones Hijo 2.1 e Hijo 2.2 discuten solos y luego comunican las decisiones al resto de la familia “*lo hablamos entre todos, yo lo converso con la doña y los hijos. Aunque ellos son los que opinan y van decidiendo cual es la mejor idea, porque ya uno siente que no puede.*” (PAM M2).

Aunque la toma de decisiones se les cedió a ambos hijos, de manera implícita es posible ver que Hijo 2.1 es quien las encabeza, pero son tomadas con la ayuda de los demás y no solo bajo su criterio. Este papel en la toma de decisiones de hijo 2.1 se vio también en las actividades de recolección de datos realizadas con la familia, ya que siempre que había que tomar una decisión, todos lo miraban a él.

En cuanto a la toma de decisiones individuales, es posible ver que PAM M1 en ocasiones suele tomar decisiones por sí solo, de lo cual el resto de la familia se entera mucho tiempo después; reforzando la tendencia a ser más individualista. Así mismo Hijo 2.1 señala que ellos saben identificar cuáles decisiones deben tomar solos y cuáles juntos, hecho que describe su

hijo: *“ellos mandan en sus cosas, ya si es algo en general nos sentamos y nos ponemos de acuerdo todos, uno conoce qué cosas es familiar y que cosas son individuales.”* (Hijo 2.1).

En el caso 3, la toma de decisiones se describe como un proceso de consulta entre todos los miembros, pero de forma jerárquica; dentro del subsistema conyugal, las decisiones siempre se toman en conjunto, por PAM F3 y M3, por medio de la comunicación de respeto que han construido durante los años de matrimonio; *“toda una vida él me toma la opinión a mí cuando tiene que decidir algo y yo también tomo su opinión.”* (PAM F3). Cuando las decisiones son más a nivel familiar, la dinámica suele ser de carácter democrático, en donde a todos se les pide la opinión, para que PAM F3 y M3 puedan conocer las perspectivas y las necesidades de los demás y así poder tomar una decisión: *“lo conversamos entre todos, pero casi siempre la decisión final la tomamos nosotros.”* (PAM F3).

Un dato importante en este tercer caso es que la PAM F3 comenta que, incluso para la toma de decisiones dentro del hogar, considera la opinión de familiares que no se encuentran cerca. Señala que suele consultar a su hija que reside en Estados Unidos, lo cual constituye un elemento relevante en la dinámica familiar, especialmente en relación con la unión que mantienen para la resolución de conflictos y la toma de decisiones.

Unión familiar. En el sistema familiar 1 la unión referida al nivel de conexión emocional y física que tienen las familias se considera de cercanía y buena convivencia, en la que cada uno de los miembros sabe que cuenta con su familia ya sea para resolver alguna situación, apoyo emocional, económico o cualquier aspecto en el que sea necesario. Uno de sus miembros opina: *“sí hay una buena unión familiar, en una escala del 1 al 10, como un 9... yo siento que en este árbol familiar hay una tradición de unión que se ha preservado.”* (Nieto 1.1), en este sistema queda en evidencia que la familia es lo primordial, lo más importante ya que son una red de apoyo ante cualquier situación: *“la familia es con la que uno cuenta y en cualquier circunstancia van a estar ahí.”* (PAM F1).

Además, se puede decir que el nivel de unión familiar en este sistema es bastante evidente, en el que cada uno de los miembros se encuentran unidos, pero presentan cierto grado de independencia entre ellos, es decir logran mantener un equilibrio: *“la relación con todos es buena, pero en realidad con los que uno convive semanal o diariamente con quien más se lleva uno.”* (PAM M1). A partir de lo expuesto por cada uno de los miembros y por lo observado durante la aplicación de los diferentes instrumentos de recolección de datos queda en evidencia

que para el sistema 1 la familia es lo primordial, en la que existe armonía y confianza, donde pueden expresar lo que sienten o piensan sin sentirse juzgados, saben que tiene un apoyo permanente ante cualquier circunstancia. Al respecto se menciona: *“la familia es el primer apoyo que uno tiene, ante situaciones difíciles se sabe que cuenta con la familia para que le ayude. Es lo que más se ama y más le importa en su vida.”* (Hija 1.2).

En el caso 2, se percibe una fuerte unión familiar, ellos señalan que siempre han sido muy unidos y que si lo tuvieran que poner en una escala del 1 al 10 donde 10 significa que están muy unidos, ellos se colocarían ahí, *“yo diría que un 10, aquí somos una sopa estamos revueltos, todos velamos por todos.”* (Hijo 2.2). *“Hay amor de sobra, puede haber problemas claro que sí, pero se intenta que todos estemos bien, entonces es un 10”* (PAM F2).

La fuerte unión que comparten fue puesta en evidencia durante la aplicación del taller, donde las risas constantes indican que disfrutaban el espacio que comparten juntos. Y aunque PAM M.2 e Hijo 2.2 tienen personalidades más distantes y en muchas ocasiones prefieren alejarse de conflictos o estar a solas, esto no quiere decir que no sean unidos a la familia; ambos tienen modos distintos de mostrarse cercanos a ellos y no es precisamente el expresarlo mediante palabras, PAM M2 lo hace mediante actos de servicio, mientras que Hijo 2.2, lo hace mediante el contacto físico.

Con relación a la unión familiar en el caso 3, se caracteriza por ser fuerte y estable, con vínculos de respeto y apoyo incondicional, el cual ha crecido con el paso de los años. Entre las PAM se consideran unidos, pero respetan sus espacios individuales; esta familia no se caracteriza por demostrar afecto de manera verbal, su cercanía se demuestra por medio de los actos de servicio y cuidado entre sí, *“si alguien está enfermo, siempre estamos ahí ya sea para uno o para el otro, lo que es para uno es para todos, tiene que ser igual”* (Nuera 3.2). La PAM F3 y la Nuera 3.2 son las que actualmente mantienen mayor unión y cercanía emocional, donde la nuera ha ido asumiendo un rol activo de cuidado y afecto hacia la PAM. Por otra parte, la PAM M3 y el Hijo 3.2 se muestran emocionalmente distantes, pero ambos presentan una actitud de disponibilidad y apoyo para todos los integrantes de la familia.

Identificación de los niveles de cohesión dentro de cada sistema familiar. A partir de los tres casos expuestos y del análisis de las cuatro unidades temáticas, así como de la definición que Olson (2000) asigna a cada nivel de cohesión del Modelo Circumplejo, se puede afirmar que el Sistema Familiar 1 presenta un nivel de cohesión conectada. Esto se evidencia en la

marcada cercanía entre sus miembros, quienes, al mismo tiempo, mantienen un grado saludable de independencia. Entre las características que permiten reconocer este nivel de cohesión dentro del sistema familiar 1 son: la familia comparte actividades de forma regular y significativa, pero mantienen los espacios individuales siempre, lo que da cierto grado de independencia. Por otra parte, en lo que es la toma de decisiones estas suelen ser tomadas en conjunto respetando la opinión de los otros, además se perciben como red de apoyo incondicional.

En cuanto a la familia 2 se identifica un nivel de cohesión conectado con tendencia al entrelazado porque la familia muestra un alto nivel de conexión emocional, sin embargo, mantienen cierto grado de equilibrio respecto a la independencia y la autonomía que mantienen cada uno de los miembros lo que modera el vínculo estrecho que tienen en donde su cercanía no invade el espacio personal del otro. Explicado por Olson (2000) como un nivel que conexión moderado, en donde cada integrante tiene límites claros y logran conservar cierto grado de individualidad, pero la toma de decisiones se hace en conjunto.

Finalmente, en el sistema familiar 3 se puede caracterizar como una cohesión separada con tendencia a conectada ya que el sistema presenta una fuerte unión de apoyo, sin embargo, la moderación de actividades familiares, el respeto por las actividades individuales y la independencia hace que la familia logre mantener un equilibrio entre estar juntos y estar separados. En lo que respecta a la toma de decisiones se resalta como uno de los factores que los caracteriza dentro del nivel conectado, como lo explica Aguilar (2017), el cual define este nivel como la independencia moderada que hay en cada integrante, suelen compartir algunas actividades grupales pero las decisiones van más enmarcadas a la individualidad.

A partir de esto es importante recordar que la cohesión se refiere al nivel de vínculo emocional que la familia tiene, para reconocer la cohesión se utilizan aspectos como la toma de decisiones, el tiempo y espacios que comparten juntos y entre otros (Olson, 2000).

Al presentarse una cohesión sólida la familia mantiene un vínculo de apoyo y seguridad que promueven la unión familiar, contrario a esto una cohesión débil genera una conexión escasa que afectará la relación del sistema. La cohesión conectada es la más indicada para un funcionamiento adecuado del sistema, pero este puede verse afectado por cambios vividos por la familia como fallecimiento de uno de los miembros, divorcios, jubilación, bodas y entre otros. Tal como se vio en el caso 2, que las actividades familiares redujeron por un tiempo debido a la muerte de un miembro de la familia. Y en el caso 1 que la PAM F1, que ha dejado de lado sus

actividades individuales ya que no puede desplazarse por sí sola hacia otros lugares debido a cambios físicos de la edad.

Por último, se destaca que el nivel conectado se encuentra en los tres casos analizados con algunas variantes que pueden llevarlos hacia otro nivel pero que no necesariamente los encasilla ahí, como se refleja en el caso 3 donde la inclinación a realizar actividades individuales los sitúa también en el separado. La cohesión conectada genera que las familias se mantengan fuertes con comunicación constante, apoyo emocional y con crecimiento autónomo y familiar, sobre esto, Brea (2024) señala “entre las consecuencias positivas que tiene la cohesión en los grupos, puede resaltarse la satisfacción de los miembros del grupo, aumento de la atracción, unidad y compromiso con las tareas y aumento del rendimiento del grupo” (p.20), provocando así que la familia pueda atravesar las diferentes situaciones que enfrentan durante el ciclo vital, tal como lo son las tareas de la etapa adulta mayor.

Análisis del cuarto propósito específico: Describimos la adaptabilidad de cada sistema familiar

Para abordar este propósito, primero se presentan y explican los hallazgos correspondientes a las tres unidades temáticas y, posteriormente, se ofrece una síntesis que permite identificar el nivel de adaptabilidad en cada uno de los casos. Es importante destacar que, para el análisis de la dinámica familiar, estos elementos permiten determinar si un sistema familiar logra avanzar con éxito hacia la resiliencia frente a las transformaciones propias de la vejez, así como comprender los patrones comunicacionales establecidos a lo largo del ciclo vital.

A esto se suma lo señalado por Olson (2000) en las hipótesis del Modelo Circumplejo, quien indica que el ideal y la meta de la familia es alcanzar un punto medio de adaptabilidad y cohesión, en el cual cada integrante se sienta apoyado y cuente con un espacio seguro para su óptimo desarrollo individual.

Roles estructurales. Hace referencia a la función o papel que tiene cada persona en la familia, por ejemplo, proveedor económico o labores domésticas. A partir de los tres casos analizados se encontró lo siguiente:

En la familia 1 los roles estructurales se encuentran bien definidos. La PAM M1 siempre ha sido el proveedor económico, pero ya que actualmente se encuentra jubilado, sus roles han variado y ha adquirido nuevos oficios para mantenerse ocupado, como ir a chapear patios de los vecinos, realizar labores domésticas, darle mantenimiento al terreno que tienen y entre otras

cosas. Por otro lado, la PAM F1, con la llegada de dicha etapa ha presentado una serie de cambios en sus roles, le ha tocado ir cediendo tareas que antes realizaba en el hogar ya que al haberse pensionado la PAM M1 ahora él contribuye en estas, además ya no presenta el rol de esposa cuidadora tan marcado, esto porque su esposo ahora cuenta con más tiempo para sí mismo, por ejemplo: *“En el mismo lote hay un terreno, entonces mi esposo va a mantenerlo limpio o sembrar algo”* (PAM F1).

En lo que respecta a Hija 1.2 con la llegada de la etapa de la vejez asume un rol de cuidadora no tan marcado ya que las PAM aún no lo requieren del todo, en el que ahora pasa la mayor parte del tiempo con ellos haciéndoles compañía y ayudándolos en las labores de la casa, adaptándose según las necesidades que se presenten. Con esto se puede ver que esta familia presenta roles bien definidos, sin embargo, ante los cambios presentados en esta etapa se dio apertura de cambiarlos con facilidad.

Los roles en la estructura de la familia 2, están bien definidos, principalmente en el negocio familiar dedicado a tours y alimentación de turistas. Anteriormente PAM M2, trabajaba en la finca y era el proveedor económico, mientras que PAM F2 era ama de casa. Debido a los cambios físicos y la creación del negocio familiar, los roles se modificaron; y en la actualidad los principales proveedores económicos son Hijo 2.1 e Hijo 2.2, quienes gestionan el negocio, mientras que PAM F2 los apoya desde una posición adaptada a sus características, como consultora y cocinera, aunque esta última va dejándola poco a poco por las limitaciones. Y PAM M2 contribuye en tareas de la finca que no demanden gran esfuerzo físico.

Como se puede ver, en esta familia, los roles están claros y son capaces de adaptarlos a las necesidades del momento y las características individuales, esto se observó también en las técnicas de recolección de información llevadas a cabo, donde fue posible ver que la asignación de funciones espontáneas, aunque al inicio fue confusa y necesitaban estarse recordando las tareas de cada uno, se lograron acoplar rápidamente y trabajar en equipo, cambiando de roles con facilidad si era necesario, *“hay veces que uno no lo logra entonces los roles cambian.”* (Hijo 2.1).

Con relación al caso 3, esta familia presenta roles bien definidos que han logrado ser adaptados a los cambios presentes de la adultez mayor. El cambio más significativo que esta familia ha tenido es la llegada de la jubilación; en donde PAM F3 dejó su trabajo, y ahora es ama de casa, mientras que PAM M3 tuvo que reducir su jornada laboral por los cambios físicos

que ha tenido, pasando ahora más tiempo en casa, y ayudando en labores domésticas “*mi esposo ahora lava platos, barre, y limpia. Antes jamás lo hacía, había que servirle*” (PAM F3). Otro nuevo rol que han tenido ambas PAM es el del cuidado y crianza de nietos, el cual, aunque fue difícil en un inicio, lograron acoplarse.

Respecto a Hijo 3.2 y Nuera 3.2, estos ahora tienen el rol de cuidadores, apoyando a las PAM en su diario vivir, como acompañarlos a las citas médicas o apoyarlos económicamente; con esto, se comprende que la familia se ha logrado acoplar a los cambios estructurales a largo plazo. Sin embargo, se observó que presentan dificultad para establecer roles espontáneos necesarios para cumplir tareas momentáneas, y así mismo al hacerlo, no lograron adaptarse a ellos, lo que dificultó el trabajo en equipo y la resolución de conflictos, esto pudo verse durante las técnicas de recolección de datos aplicadas.

Liderazgo. Se refiere a quien encabeza las acciones o decisiones dentro del hogar. A partir de lo anterior se describe lo encontrado en los tres casos analizados:

En lo que respecta a la familia 1 quien asume el rol de líder es la PAM F1 ya que por lo general todos los miembros de la familia la buscan ya sea para consultarle o pedirle alguna opinión, siempre se encuentra presente en todo, “*PAM F1 casi siempre se encarga de todas las cosas importantes*” (PAM M1). Esto se reafirma ya que la Hija 1.2 menciona que la PAM F1 siempre se encuentra involucrada en la vida de todos, se considera como la cabeza del hogar, la ven como la que tiene la batuta en la familia, ella resuelve y aconseja: “*mamita siempre ha estado en la vida de todos... Ella tiene más experiencia en la vida, papi siempre prefiere que ella sea la de la última palabra en todo*” (Hija 1.2).

Asimismo, la Hija 1.2 menciona que a pesar de que la figura de liderazgo en su familia es la PAM F1, cuando son decisiones familiares importantes que incumbe a todos, se suele conversar primero con las PAM y después con el resto de los miembros para conocer su opinión y de esta manera llegar a un acuerdo o tomar una decisión; “*si logramos tomar la decisión entre todos, no es como que le decimos a mamá que tome la decisión ella sola, pero su opinión es la más importante*” (Hija 1.2).

En el caso 2, la familia no logra definir quién ocupa el rol de líder, pero de manera implícita a lo largo de las técnicas realizadas, se pudo percibir que Hijo 2.1 ejerce un liderazgo compartido y consultivo. En él es posible ver que incluso ante limitaciones como no ver o

escuchar, intenta resolver problemas y guiar a los demás miembros de la familia; esto se pudo observar en una de las técnicas de recolección de información ejecutadas.

Este rol de líder es compartido ya que, ante la necesidad, Hijo 2.1 pudo compartir su rol con Hijo 2.2 y se dejó guiar, pero una vez que logró retomar su rol de nuevo, lo hizo rápidamente. También es importante recordar que es un liderazgo consultivo, ya que escucha las opiniones de los demás. Y que, aunque su voz no es fuerte ni demandante, es posible percibir que se impone sobre la de los demás ya que la voz demuestra liderazgo y encabeza las conversaciones, esto se puede notar durante la aplicación del taller.

En el sistema familiar 3 predomina un liderazgo democrático por parte de PAM F3. Ellos afirman que, aunque toda la vida han tomado las decisiones como pareja, ella suele tener más iniciativa al liderar. De igual forma este liderazgo democrático se logró identificar ya que sus hijos acuden a ellos para tomar decisiones, *“mis papás hablan de la situación, luego nos dicen a nosotros y entre todos vamos hablando, hasta llegar a un acuerdo.”* (Hijo 3.2). Aunque la mayor parte del tiempo las PAM toman decisiones en conjunto, existe una figura central que marca este liderazgo de PAM F3, con quien los hijos y la nuera tienen una clara inclinación a acercarse con más facilidad para pedir consejo, *“yo acudo a PAM F3, le tengo confianza y sé que puede ayudarme a resolver problemas si los tengo”* (Nuera 3.2).

Este liderazgo de PAM F3, puede ser cedido por ella, esto se vio durante la ejecución de las técnicas de recolección de datos, donde en situaciones prácticas o más complejas, ella cedió el rol de líder hacia Nuera 3.2.

Reglas. Referido al cumplimiento de reglas y su rigidez o flexibilidad para el cambio y cumplimiento de estas. Respecto a esto, dentro de los tres casos analizados se encontró que:

En cuanto a las reglas en la familia 1 no se tienen establecidas, sin embargo, se lograron identificar reglas implícitas tales como verse cada quince días, otras de las reglas es que en esta familia se le da el espacio a los miembros que tiene preferencia a la individualidad sin forzarlos a nada. En cumplimiento de estas reglas es esencial pero no siempre deben cumplirlas exigidamente.

En este sistema familiar solo una regla se vio de manera explícita, esta es cuando PAM F2 tuvo que poner límites a PAM M2. Para que lograran convivir debido a que este era una persona cerrada socialmente y ella no lo era, lo que generaba que él fuera muy celoso. El cumplimiento firme de esta regla es lo que les ha permitido seguir juntos, *“le permití que fuera de*

esa forma, pero ahora ya no, tuve que poner límites, ser muy fuerte en mi carácter; te respeto, pero me respeta” (PAM F2).

También de manera implícita parece haber un acuerdo que todos captan y siguen siempre, y es que los problemas se resuelven mediante el diálogo, pero se respeta el espacio de quienes no lo quieren hacer de esta manera, *“han aprendido a respetarse mucho (Hijo 2.1 y PAM M2) y a decir mejor me callo. Hijo 2.1 me dice, sí se ve muy bravo mejor no decir nada.” (PAM F2).*

En la familia 3, se presenta una regla que en realidad no está establecida implícitamente, pero es respetada por todos la cual es: todo se puede hablar y ninguno debe evadir los temas, como lo menciona uno de los miembros *“yo pienso que, si todos podemos hablar bien, hay que hacerlo, porque para eso es que uno habla, ninguno evade los temas por difíciles que sean”. (PAM F3).*

Otra regla implícita que se puede extraer de los instrumentos es que tienen permitido mostrar enojo y esto no trae consecuencias graves, ya que seguirán siendo unidos, *“tal vez uno se molesta por alguna cosita y media hora después ya uno está contento. Es como los chiquillos. Sí, sí, sí, como los chiquillos. Ellos se pelean y al ratito están juntos de nuevo.” (Nuera 3.2).*

Identificación de los niveles de adaptabilidad dentro de los subsistemas. A partir de los datos presentados anteriormente y de la definición que Olson (2000) y Siguenza (2017) le dan a cada uno de los niveles de adaptabilidad, se puede decir que en el caso de la familia 1 se presenta un grado alto de adaptabilidad posicionándolos en un nivel flexible puesto que muestran una facilidad para reconfigurarse tras la jubilación de la PAM M1. Por otra parte, el liderazgo que se centra en PAM F1 se caracteriza por ser democrático y no autoritario destacándolo como flexible ya que busca la opinión de todos los integrantes. En cuanto a las reglas estas son mayormente implícitas y poco exigentes dándole así un equilibrio a la unión familiar y a la individualidad.

De igual forma, la familia 2 presentan un grado alto de flexibilidad ya que muestran facilidad para cambiar sus roles incluso si es algo espontáneo. En cuanto al liderazgo es de carácter compartido y consultivo en donde se puede ceder y retomar según sea las necesidades o las demandas del momento. Pero en lo que respecta a las reglas, la adaptabilidad se enmarca en el nivel rígido, ya que se establece un límite necesario para la convivencia, como el respeto

que se tienen las PAM entre sí como pareja, y el respeto hacia las características de cada uno de los miembros.

En cuanto a la familia 3 esta se destaca por tener un grado de adaptabilidad estructurado en donde logran un equilibrio a largo plazo para adaptarse a los nuevos roles, pero presentan cierta dificultad ante tareas momentáneas lo que puede llegar a dificultar el funcionamiento del sistema. Por otra parte, los roles están bien establecidos, pero cuentan con la apertura de poder llegar a cambiarlos si la situación lo demanda. En cuanto a las reglas estas llegan a ser democráticas, pero mayormente prefieren que todos cumplan con ellas.

Ahora bien, la adaptabilidad familiar se refiere a la capacidad que tienen las familias de hacer cambios en sus roles, reglas y liderazgos, se centra en cómo las familias se equilibran ante el cambio (Olson, 2000). El nivel de adaptabilidad es relevante ya que esto representa la capacidad de los sistemas familiares para transformar su estructura y afrontar las nuevas realidades que generan las variantes que son parte del ciclo vital o las que se suceden de manera inesperada.

Entonces, este elemento garantiza que los sistemas puedan realizar ajustes ante los cambios, una familia con la capacidad de adaptarse y reorganizarse tiene más probabilidad de atravesar con éxito diferentes situaciones. El nivel de adaptabilidad más indicado es el flexible (Olson, 2000). Así mismo, la adaptabilidad responde al principio de retroalimentación del enfoque sistémico, el cual hace énfasis en la capacidad de organización y reestructuración de la familia ante las adversidades o eventualidades (Espinal, Gimeno y González, 2006).

En concordancia con lo anterior, el caso 1 y 2 muestran el nivel más indicado de adaptabilidad es decir el flexible, este nivel les ha facilitado acoplarse a la etapa de la adultez mayor y a sus desafíos. En el caso de la familia 3 su adaptabilidad es estructurada y aunque no es la más idónea les ha permitido adaptarse poco a poco, a la etapa que viven, pero en ocasiones presentan ciertas dificultades, principalmente si deben hacer cambios espontáneos.

Capítulo V

Conclusiones

A partir del análisis del capítulo anterior, se presentan las conclusiones de esta investigación, en el cual se encuentran los principales hallazgos; para presentar este apartado se exponen los resultados de cada propósito específico y posteriormente se da respuesta al propósito general.

Primer propósito específico: Identificamos las transformaciones producto de la etapa de la vejez de los tres sistemas familiares.

1. La reestructuración familiar se caracteriza por las modificaciones en los roles y tareas dentro de la dinámica familiar, en los tres casos analizados estos fueron provocados por cambios como la jubilación y el declive físico, lo que generó que las familias tuvieran cambios a nivel estructural, como por ejemplo en roles de cuidadores y proveedores.
2. Los cambios en la jerarquía familiar varían de acuerdo con las condiciones físicas y actitudinales de las PAM, en el caso 1 y 3 la jerarquía se mantuvo ya que las PAM aún presentan bastante autonomía, pero, por el contrario, en el caso 2 la jerarquía fue cedida a sus hijos ya que requieren más apoyo.
3. Las relaciones familiares han sufrido cambios basados en el apoyo y cuidado mutuo, principalmente con los hijos la cual se fortaleció. Además, la jubilación ha permitido que la relación entre las PAM se fortalezca ya que pasan más tiempo juntos, como se evidenció en el caso 1 y 3.
4. La negociación de proyectos se presenta de dos maneras diferentes, en el caso 1 y 3 no se visualizó cambios significativos en la manera de negociar proyectos, mientras que en el caso 2 la familia readecuó esta negociación debido a los cambios presentados en esta etapa.
5. Respecto a las adaptaciones a la adultez mayor, la actitud es un factor clave. En el caso 1 la jubilación fue aceptada con positivismo y en el caso 2 y 3 presentaron una actitud nostálgica, lo que los impacta emocionalmente. Asimismo, se presentaron adaptaciones significativas en las estructuras físicas y rutinarias como se vio en el caso 2. Por último,

la aceptación de ayuda y la búsqueda de nuevas actividades son parte de las adaptaciones ante las transformaciones.

Segundo propósito específico: Reconocemos los patrones comunicacionales dentro de los subsistemas presentes en los tres sistemas familiares.

1. En cuanto a los patrones comunicacionales el patrón nivelador es el que predomina dentro de los subsistemas, este se destaca por mantener una comunicación fluida, lineal y asertiva lo que promueve una conexión emocional y una mejor resolución de conflictos dentro de los subsistemas y el sistema en general.
2. Por otra parte, se presentan los patrones comunicacionales de calculador y distractor, destacados por su evasión de conflictos, especialmente en el subsistema conyugal del caso 2, lo cual provoca cierto impedimento para la resolución de conflictos, y conlleva a que otros miembros cambien y ajusten su comunicación para prevenir situaciones conflictivas.
3. Es importante destacar que, dentro de los subsistemas presentados en esta investigación, los patrones comunicacionales utilizados pueden variar ya que se evidencio que algunos miembros ajustan su comunicación de acuerdo con las características de los otros, debido a que la comunicación es interrelacional.

Tercer propósito específico: Describimos la cohesión de cada sistema familiar.

1. Dentro de los sistemas familiares 1 y 2 se presenta un nivel de cohesión conectada, el cual les permite tener un equilibrio entre estar juntos y solos permitiendo esto destacar el sentido de pertenencia dentro de la familia, y la autonomía individual para desarrollar sus propias actividades y tareas.
2. El sistema familiar 3 se ubica dentro de un nivel separado con tendencia a conectado, esto denota moderación de las actividades familiares y respeto por el espacio individual. Lo que le da tendencia al nivel conectado es la fuerte unión de apoyo y el proceso de toma de decisiones que realizan en conjunto.
3. La cohesión de los tres sistemas se caracteriza por toma de decisiones consultivas, fuerte unión familiar y por la expresión emocional tanto verbal como por medio de acciones.

Cuarto propósito específico: Describimos la adaptabilidad de cada sistema familiar.

1. El caso 1 y 2 presenta un nivel de adaptabilidad flexible lo que les brinda facilidad para el cambio de roles dentro de su estructura y la superación de cambios tanto normativos como no normativos.
2. El caso 3 presenta un nivel de adaptabilidad estructurada, lo que genera que tengan equilibrio para cambiar su estructura en cambios normativos, pero presenta cierta dificultad en cambios no normativos.

Propósito general: Analizamos la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, participantes de la zona de San Carlos, en el año 2025.

En relación con el propósito general se concluye lo siguiente: la dinámica familiar presente en los sistemas estudiados se caracteriza por la capacidad de reestructuración y resiliencia ante los cambios ocasionados por la etapa de la vejez, como lo fueron las pérdidas funcionales y significativas.

El sustento teórico de esta investigación indica que un funcionamiento familiar óptimo debe de presentar una cohesión conectada de la mano con un nivel de adaptabilidad flexible, apoyada con patrones comunicacionales niveladores dentro de los subsistemas claves de la familia tal como se presenta en el caso 1 y 2. Sin embargo, no significa que, si una familia presenta otro nivel de cohesión y adaptabilidad no pueda hacer frente a los cambios propios del envejecimiento ya que, aunque presentan cierto grado de dificultad para modificar sus estructuras podrán lograrlo a través del tiempo como se evidencia en el caso 3 que presentan un nivel separado y estructurado, esto fundamentado desde el principio de equifinalidad el cual indica que las familias lograrán cumplir con las tareas independientemente de las situaciones específicas que atraviesan.

Capítulo VI

Recomendaciones, limitaciones y alcances

A partir de las conclusiones y los hallazgos de la presente investigación, se proponen las siguientes recomendaciones dirigidas a distintas instancias relacionadas al trabajo con familias.

A profesionales de Orientación

1. Fomentar los procesos de acompañamiento de Orientación en los sistemas familiares enfocados en fortalecer los vínculos emocionales, para contribuir con el desarrollo individual de cada uno de los miembros, así como del sistema familiar.
2. Proponer herramientas para la promoción del envejecimiento activo, así como herramientas para la transición de la familia a la etapa adulta mayor, con el objetivo de que las familias tengan más recursos para afrontar los cambios que conlleva esta nueva etapa en cada uno de los miembros de la familia.
3. Promover habilidades que apoyen la convivencia y la adaptabilidad de los sistemas familiares, con el objetivo de facilitar la negociación de roles y toma de decisiones en la vejez y que las personas puedan ajustarse a las nuevas realidades de la etapa.
4. Incentivar la creación de espacios para el diálogo familiar que permitan la expresión emocional, la comunicación lineal, la escucha activa y la creación de límites asertivos para la toma de decisiones y redistribución de tareas o roles dentro de la dinámica familiar.
5. Desarrollar estrategias de intervención familiar que faciliten el afrontamiento ante eventos normativos como la jubilación, y no normativos como enfermedades o duelos por pérdidas de algún miembro de la familia, de modo que se facilite la adaptabilidad flexible.
6. Facilitar la creación de procesos de transición y planificación anticipada de la vejez, mediante la construcción de metas y proyectos familiares, para que el grupo pueda prever aspectos financieros, de cuidado, salud, y demás, para lograr un mejor ajuste a las transformaciones de la etapa de la vejez.

A la División de Educación para el Trabajo

1. Fomentar la investigación en el área de la Orientación Familiar, con el fin de indagar a mayor profundidad los diferentes elementos que construyen la dinámica familiar, así como contribuir a las investigaciones en dicha área, desde diferentes temáticas como familias reconstruidas en la adultez mayor, sin descendencia, familias de adultos mayores cuidando a otros adultos mayores, entre otras.
2. Promover espacios de trabajo con familias que se encuentran en la etapa de adultez mayor, con el fin de conocer diferentes perspectivas de las etapas del ciclo vital que se trabajan.
3. Incentivar la creación de estrategias para la labor en Orientación Familiar que se encuentran en la etapa adulta mayor o que están en proceso de transición, con el fin de promover el envejecimiento activo, y la concientización de la temática en la realidad actual del país.

A las familias participantes de la investigación.

1. Mantener espacios que favorezcan tanto las actividades grupales, como las individuales con el fin que las familias puedan fortalecer la cohesión, sin descuidar los espacios personales de cada uno de los integrantes, favoreciendo tanto la conexión emocional y la autonomía e independencia.
2. Motivar a las PAM a participar en actividades recreativas o comunitarias que contribuyan a su bienestar y satisfacción personal, con el fin de crear nuevas redes de apoyo.
3. Buscar acompañamiento profesional cuando sea necesario, ante situaciones difíciles y para afrontar los cambios tanto normativos como no normativos.
4. Promover las actividades que fomenten las relaciones intergeneracionales como la creación de proyectos familiares, en donde se compartan aprendizajes y se fomente el sentido de pertenencia de todos los miembros.
5. Mantener el apoyo emocional desde el acompañamiento respetuoso, promoviendo la autoestima y el bienestar emocional de las PAM, sin caer en la sobreprotección.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones de la presente investigación en su naturaleza cualitativa, en diseño de estudio de casos, los resultados obtenidos no pueden ser generalizados debido a que son vistos como casos, con características compartidas, pero con dinámicas diferentes, debido a los cambios normativos y no normativos.

El acceso a la participación de la familia resulta complicado porque no existen instituciones que funcionen de mediadores para la organización y aplicación de las estrategias de recolección de datos.

El tiempo, se presenta como otro factor clave para la recolección de datos, ya que algunas familias tienen rutinas diferentes y se dificultó la organización de las sesiones, algunas tuvieron modificaciones para poder aplicarse. Por otra parte, y relacionada al tiempo, este puede llegar a ser una limitante para la profundización de los temas a indagar, ya que temas como la cohesión, la comunicación o la adaptabilidad requieren de mayor profundidad para enriquecer los resultados obtenidos.

Es por esto por lo que, es importante mencionar la necesidad de promover más investigaciones en esta área y con esta etapa del ciclo vital familiar, para indagar a mayor profundidad las dinámicas que tienen las distintas familias en la zona norte y en Costa Rica.

Alcances y líneas futuras de investigación

El principal alcance de esta investigación es que se logró profundizar en el conocimiento de las dinámicas de tres familias en la etapa de la vejez desde un enfoque sistémico, y de esta manera es posible contribuir a las investigaciones del área familiar y aportar a las bases teóricas que fundamentan y enriquecen el quehacer profesional.

Además, por medio del recurso presentado en este trabajo de investigación, se apoyan los procesos de Orientación destinados a esta población, mediante estrategias metodológicas contextualizadas que buscan reforzar la dinámica de las familias para que logren afrontar positivamente la etapa que viven.

Otro de los alcances es que se logró darle visibilidad a una de las poblaciones poco estudiadas en los últimos años en la disciplina de la Orientación, tal como se vio en el apartado de antecedentes.

Respecto a las líneas futuras de investigación se propone realizar estudios con poblaciones más amplias y en contextos diferentes, como en zonas urbanas, esto con el fin de comparar los hallazgos sobre las dinámicas en otros contextos socioculturales.

Se recomienda explorar el área emocional desde la perspectiva de las PAM y sus familias, ya que, como se identificó en esta investigación, este es un aspecto clave para la aceptación de los cambios producto de la adultez mayor. Además, se sugiere indagar si las expresiones emocionales cambian o no con la llegada de la adultez mayor en la familia.

Dado que esta investigación se centró en familias que conviven con las personas adultas mayores con mayor frecuencia y en un mismo espacio físico, se recomienda también explorar los aportes y perspectivas de otros miembros de la familia que no interactúan tan regularmente con las PAM, pues su influencia también puede ser significativa en la dinámica familiar.

Por último, es importante el estudio de la comunicación asertiva y todo lo que la conforma, como factor que propicia una mejor cohesión y adaptabilidad en la dinámica de las familias en la etapa adulta mayor.

Capítulo VII

Diseño de la propuesta

A partir de estos hallazgos, se presenta el producto elaborado para responder al quinto propósito de esta investigación, ver *apéndice D*, el cual consiste en el diseño un manual de estrategias para el trabajo con familias en la adultez mayor; dicho recurso se sustenta en los resultados de investigación, a partir de las vivencias de cada una de las familias participantes y fundamentos teóricos presentados.

Se espera que este recurso contribuya a la labor Orientadora con familias y sus personas adultas mayores por medio de diferentes estrategias prácticas, favoreciendo la dinámica de los sistemas familiares en las habilidades y competencias, para que de este modo logren afrontar con mayor éxito la etapa que viven y promover el bienestar integral de cada uno de los miembros.

A lo largo de este manual se desarrollan cuatro temas centrales: la aceptación ante los cambios, comunicación asertiva, cohesión y adaptabilidad. En cada uno de los temas se incluyeron dos actividades lúdicas, las cuales se crearon con el fin de que la persona profesional pueda brindar una atención personalizada y enfocada en las necesidades de esta población, así mismo, se incluyen los referentes teóricos como apoyo para la ejecución de cada una de las sesiones, material que se necesita en cada actividad, y una actividad de cierre para integrar los aprendizajes del manual.

Referencias

- Abela, J. A. (2002). *Las técnicas de análisis de contenido: una revisión actualizada*. Recuperado de <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/Las-t%C3%A9cnicas-de-an%C3%A1lisis-de-contenido-una-revisi%C3%B3n-actualizada.pdf>
- Agudelo Campuzano, L. L., Cifuentes Rebolledo, M. J., y Hernández Cardona, D. (2020). La comunicación: un imperativo relacional en el sistema familiar. *Poiésis*, (38). Recuperado de <https://doi.org/10.21501/16920945.3556>
- Aguilar Arias, C.G. (2017). *Funcionamiento familiar según el Modelo Circumplejo de Olson en adolescentes tardíos* [Trabajo de licenciatura, Universidad de Cuenca]. Universidad de Cuenca. Recuperado de <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/61bdad74-a053-4ad3-8a91-869a71b48d3f/content>
- Andolfi, M. (2018). *La terapia familiar multigeneracional. Herramientas y recursos del terapeuta*. Madrid: Editorial CCS.
- Asamblea Legislativa de Costa Rica. (1974). *Código de Familia, Ley 5476 de 1973*. San José, Costa Rica: Asamblea Legislativa. Recuperado de https://www.pgrweb.go.cr/scij/busqueda/normativa/normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=970
- Bisquerra, R. (Coord.). (2014). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid, España: Editorial La Muralla.
- Brea, L.M. (2024). *Factores determinantes del sentido de pertenencia de los estudiantes de Arquitectura de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra, Campus Santo Tomás de Aquino* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/284952/TLMBA.pdf?sequence>
- Bustamante Guillén, S. S. (2024). *Auto-organización de un sistema familiar ante el evento cerebro vascular de uno de sus miembros en etapa adulta mayor*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Costa Rica]. Universidad de Costa Rica. Recuperado de <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/90829>
- Calvo Campos, K. (2024). *Dinámica familiar en sistemas monoparentales bajo la tutela del padre con hijos o hijas inscritos en un Colegio de Secundaria*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional]. Universidad Nacional. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/27417/TESIS%2011684.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Capulín, R. G., Otero, K. Y. D., y Reyes, R. P. R. (2016). El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. *Ciencia ergo-sum*, 23(3), 219-228. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/104/10448076002/10448076002.pdf>

- Carrillo Mendoza, T. L. (2019). *Terapia familiar sistémica: análisis de las perspectivas a evaluar*. [Trabajo de grado, Fundación Universitaria del Área Andina]. Fundación Universitaria del Área Andina. Recuperado de <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4337/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castillo, E., y Vásquez, M. L. (2003). El rigor metodológico en la investigación cualitativa. *Colombia Médica*, 34(3), 164-167. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28334309>
- CCP-UCR. (2020). *II Informe estado de la situación de la persona adulta mayor*. Universidad de Costa Rica, CCP, PIAM, CONAPAM. Recuperado de <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/81562/DOCU-MENTO%2011%20de%20agosto%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chinchilla, R. (2015). Trabajo con una familia, un aporte desde la Orientación Familiar. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*. 15(1), 1-27. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/17631>
- Colegio de Profesionales en Orientación. (2012). *Código de Ética Profesional del Colegio de Profesionales en Orientación*. San José, Costa Rica: Colegio de Profesionales en Orientación. Recuperado de <https://www.cpocr.org/wp-content/uploads/2012/10/C%C3%93DIGO-DE-%C3%89TICA-CPO-5-nov-12.pdf>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2023). *Panorama del envejecimiento y tendencias demográficas en América Latina y el Caribe*. Santiago de Chile: CEPAL. Recuperado de <https://www.cepal.org/es/enfoques/panorama-envejecimiento-tendencias-demograficas-america-latina-caribe>
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (1999). *Ley 7935: Ley Integral para la Persona Adulta Mayor y su Reglamento. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor*. San José, Costa Rica: Presidencia de la República. Recuperado de https://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=43655&nValor3=95259&strTipM
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM). (2017). *Programa Construyendo Lazos de Solidaridad*. San José, Costa Rica: Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. Recuperado de https://fodesaf.go.cr/prog_soc_selectivos/programacion_anual/fichas_cronogramas/2017/fichas/Ficha%20descriptiva%20CONAPAM%202017.pdf
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM). (2023). *Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2023-2030*. (1ª ed.). San José, Costa Rica: Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. Recuperado de https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/politica_nacional_envejecimiento_y_vejez_web_0.pdf

- Espinal Calizaya, K. M. (2019). *Intervención sistémica en un subsistema parento-filial desde la terapia familiar estructural*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Universidad Nacional Federico Villarreal. Recuperado de http://190.12.84.13:8080/bitstream/handle/20.500.13084/3444/UNFV_FP_Espinal_Calizaya_Karen_Mirella.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Espinal, I., Gimeno, A., y González, F. (2006). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista internacional de sistemas*, 14(4), 21-34. Recuperado de <https://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico.pdf>
- Estrada, L. (2014). *El ciclo vital de la familia*. Barcelona, España: Editorial Debolsillo.
- Frachia, C. (2015). *Análisis de la dinámica familiar en adolescentes en conflicto con la ley desde un enfoque sistémico*. [Tesis de licenciatura, Universidad de la República]. Facultad de Psicología, Universidad de la República. Recuperado de http://sifp1.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/trabajo_final_de_grado_analisis_de_la_dinamica.1_version_pdf.
- García Herrera, J. D. (2024). *La convivencia en el sistema de familia con descendencia adolescente: un análisis en las relaciones interpersonales en tres familias de la zona de La Unión*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional]. Biblioteca Especializada en Educación del CIDE, Universidad Nacional. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/27658/TESIS%2011707.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Henao, A. M. G. (2012). Recuperación crítica de los conceptos de familia, dinámica familiar y sus características. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (35), 326-345. Recuperado de <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/364>
- Hernández, A. (2017). *Familia, ciclo vital y psicoterapia sistémica breve*. Bogotá, Colombia: Editorial El Búho. Cap.3.
- Hernández, R. y Mendoza C. (2018). *Metodología de la Investigación Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana Editores. S.A. de C.V.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2023). *Infografía: 2024. Día de la Persona Adulta Mayor. Cuidados y desafíos: por una vejez digna*. San José, Costa Rica: INEC. Recuperado de <https://inec.cr/multimedia/infografia-2024-dia-la-persona-adulta-mayor-cuidados-desafios-una-vejez-digna>

- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2023). *Población total de Costa Rica es de 5 044 197 personas*. San José, Costa Rica: INEC Institucional. Recuperado de <https://inec.cr/noticias/poblacion-total-costa-rica-5-044-197-personas>
- Jiménez Ramírez, C. V. (2025). *Dinámica conyugal en parejas que deciden no tener descendencia*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Costa Rica]. Recuperado de <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/d9b60f02-87c9-45d1-b5d3-9a82a2d8328b/content>
- Karam, T. (2004). La idea de comunicación en la terapia familiar sistémica de Virginia Satir. *Números*. Recuperado de <http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n40/tkaram.html?iframe=true&width=90%&height=90%>
- Maina, M. (2013, 14 de febrero). Lista de control para calidad de cuestionarios. *Máster en Educación y TIC (e-learning)*.
- Martínez Godínez, V. L. (2013). *Paradigmas de investigación. Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación. Una visión desde la epistemología dialéctico crítica*. Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara Virtual. Recuperado de <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/3790>
- Meza Rodríguez, A. E. (2023). *Dinámica Familiar en Sistemas Familiares en Etapa del Ciclo Vital con Personas Adultas Mayores que Participan en el PIAM*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Costa Rica]. Universidad de Costa Rica. Recuperado de <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/90073>
- Minuchin, S. (1986). *Familias y terapia familiar*. México: Gedisa Editorial.
- Moratto Vásquez, N., Zapata Posada, J. J., y Messenger, T. (2015). Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015. *CES Psicología*, 8(2), 103-121. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423542417006>
- Núñez, L. (2019). *La observación participante*. Universitat Oberta de Catalunya, 17. Recuperado de <https://openaccess.uoc.edu/server/api/core/bitstreams/b411b55e-b06e-4af1-8c07-e36725f4eff1/content>
- O'Connor, J. y McDermott, I. (1998). *Introducción al pensamiento sistémico: recursos esenciales para la creatividad y la resolución de problemas*. (Caps. 1-2). Barcelona, España: Editorial Urano.
- Oliveira Figueiredo, G. (2015). Investigación Acción Participativa: una alternativa para la epistemología social en Latinoamérica. *Revista de Investigación*, 39(86), 271-290. Recuperado de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142015000300014&lng=es&tlng=es.

- Olson, D.H. (2000), Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 22, 144-167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
- Osorio, B. (2019). *Criterios de Calidad y Rigor en la Metodología Cualitativa*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/337428163_Criterios_de_Calidad_y_Rigor_en_la_Metodologia_Cualitativa
- Pereira, M. T. G. (2012). *Mediación docente de la orientación educativa y vocacional*. San José. Costa Rica: EUNED.
- Ramírez Zúñiga, K., y Sandoval Castillo, J. (2016). Repercusiones psicosociales en la dinámica familiar una vez finalizado el tratamiento de tumores cancerígenos en niños y niñas: diferencias entre familias monoparentales y nucleares biparentales. *Revista Wimb Lu*. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/29934>
- Ramírez, E. R. S., y Hervis, E. E. (2019). El método estudio de caso y su significado en la investigación educativa. In *Procesos formativos en la investigación educativa: diálogos, reflexiones, convergencias y divergencias* (pp. 203-222). Chihuahua, México: Red de Investigadores Educativos Chihuahua AC. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7042305>
- Reina Suárez, E. R. (2019). *Características y dinámicas de las familias de adultos mayores con enfermedad de Alzheimer*. [Tesis de licenciatura, Universidad Pontificia Bolivariana]. Universidad Pontificia. Recuperado de https://repositorio.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/6377/digital_38687.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rivas, S. G. (2013). *Enfoque sistémico: una introducción a la psicoterapia familiar*. México: Editorial El Manual Moderno. Recuperado de <https://elibro.una.elo-gim.com/es/lc/unacr/titulos/39675>
- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J., y García Jiménez, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Madrid, España: Editorial Síntesis. Recuperado de https://cesaragui-lar.weebly.com/uploads/2/7/7/5/2775690/rodriguez_gil_01.pdf
- Rojas Orozco, A. (2021). *Dinámica familiar en los hogares de alumnos de primaria del Colegio Sagrado Corazón en tiempos de pandemia y las restricciones tomadas por las autoridades sanitarias: distanciamiento social, cuarentena y aislamiento*. [Tesis de licenciatura, Universidad Latina de Costa Rica]- Universidad Latina de Costa Rica. Recuperado de <https://repositorio.ulatina.ac.cr/handle/20.500.12411/306>
- Rojas Vargas, F. (2023) *Construcción de la dinámica en sistemas monoparentales femeninos*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Costa Rica]. Universidad de Costa Rica. Recuperado de <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/90063>

- Sánchez, G. D. D., Londoño, M. M. A., Lozano, N. Y., y Chavarría, E. F. V. (2015). Sobre la dinámica familiar. Revisión documental. *Cultura, Educación y Sociedad*, 6(2), 117-138. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7823294>
- Satir, V. (2005). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Editorial Pax. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=VrbwE1Y6vD0C&printsec=front-cover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Segura, R. (2023). *Envejecimiento poblacional: un logro en desarrollo humano con importantes retos*. Programa Estado Nación. Recuperado de <https://estadonacion.or.cr/envejecimiento-poblacional-un-logro-en-desarrollo-humano-con-importantes-retos/>
- Sierra, L. A., y López, E. H. V. (2019). La familia, la comunicación humana y el enfoque sistémico en su relación con la esquizofrenia. *Medisan*, 23(01), 131-145. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368458873013>
- Siguenza, W., Buñay, R., y Guamán-Arias, M. (2017). Funcionamiento familiar real e ideal según el modelo Circumplejo de Olson. *Maskana*, 8, 77-85. Recuperado de <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/maskana/article/view/1878>
- Sinche, E., y Suárez, M. (2006). Introducción al estudio de la dinámica familiar. *RAMPA*. 1(1), 43. Recuperado de https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4650017/mod_resource/content/1/RAMPA%20V1N1%20Parte2-3.pdf
- Sosa, J. R. (2003). Paradigmas, enfoques y métodos en la investigación educativa. *Investigación educativa*, 7(12), 23-40. Recuperado de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/8177>
- Stasiejko, H. A., Tristany, S. R., Pelayo Valente, L. J., y Krauth, K. E. (2009). La triangulación de datos como criterio de validación interno en una investigación exploratoria. In *II Congreso Internacional de Investigación 2-14 de noviembre de 2019 La Plata, Argentina*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Psicología. Recuperado de <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev12024>
- Urbay Yépes, K. M., y De la Rosa Alarcón, L. E. (2021). *Cambios en la dinámica familiar por afrontamiento de duelo en las familias del municipio de Maicao* [Tesis doctoral, Universidad de La Guajira]. Universidad de La Guajira. Recuperado de <https://repositorioinst.uniguajira.edu.co/entities/publication/2c232e1e-4c94-4f65-ba07-f3f7941bf2f9>
- Valdés, A. (2007). *Familia y desarrollo: intervenciones en terapia familiar*. México: El Manual Moderno.
- Vargas Chaves, K. (2022). *Familias con enfermedad crónica: un análisis de los patrones interaccionales desde la perspectiva sistémica*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Costa Rica]. Universidad de Costa Rica. Recuperado de <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/88257>

- Vargas, I. (2012). *Introducción a la Salud Mental. Familia y ciclo vital familiar*. Campeche, México: Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Campeche. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/726386880/Introduccion-a-la-salud-mental-Facultad-de-medicina-Universidad-Autonoma-de-Campeche>
- Vega-Malagón, G., Ávila-Morales, J., Vega-Malagón, A. J., Camacho-Calderón, N., Becerril-Santos, A., y Leo-Amador, G. E. (2014). Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. *European Scientific Journal*, 10(15). Recuperado de <https://core.ac.uk/reader/236413540>
- Viaplana, G., Muñoz Cano, D., Compañ Felipe, V., y Montesano del Campo, A. (2012). *El modelo sistémico en la intervención familiar*. Barcelona, España: Universidad de Barcelona. Recuperado de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/31584/1/Modelo_Sistmico_2012_2013r.pdf.
- Villalobos Cordero, A. L., Villanueva Barbarán, R., y Villarreal-Montoya, C. (2023). *Orientando familias*. (1ª ed.). San José, Costa Rica: Editorial EDiNexo.
- Zuñiga Arreaga, G. F., y Quito Sarmiento, A. E. (2018). *Dinámica familiar el adulto mayor con enfermedades crónicas* [Tesis de licenciatura, Universidad Estatal de Milagro]. Universidad Estatal de Milagro. Recuperado de <https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4298/1/DINAMICA%20FAMILIAR%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR%20CON%20ENFERMEDADES%20CRONICAS.pdf>

Apéndices.

Apéndice A.

Consentimiento informado.

Universidad Nacional de Costa Rica
Centro de Investigación y Docencia en Educación
División de Educación para el Trabajo

Señores miembros de la familia _____, de parte de Valeria Arias González cédula 2-0829-0708, Yadira Gómez Molina, cédula 4-0289-0831 y Amelia Vega Mc Farlane cédula 7-0291-0281, Bachilleres en Orientación y actualmente estudiantes de la Licenciatura de la misma disciplina en la Universidad Nacional de Costa Rica, es un placer saludarlos y la vez solicitarles su consentimiento para su participación en la realización de una entrevista individual con uno de los miembros de la familia y una entrevista grupal, así como la aplicación de un taller.

Dichas actividades tienen como fin de recolectar información para elaborar nuestra investigación sobre el análisis de la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de San Carlos, en el año 2025, la cual es de carácter académico para la realización del Trabajo Final de Graduación de la Licenciatura de Orientación de la Universidad Nacional de Costa Rica. Cada una de las técnicas responde a los objetivos específicos establecidos los cuales buscan identificar las transformaciones y adaptaciones producto de la llegada de la etapa de la vejez a la familia, reconocer los patrones comunicacionales que mantienen los subsistemas y describir la cohesión y adaptabilidad presente en cada una de las familias, todo esto para poder analizar las dinámicas familiares.

La información que recolectada dentro estas actividades o técnicas a realizar serán de carácter estrictamente confidencial, a la hora de analizar y presentar la información, estas serán bajo total anonimato, los nombres reales de los miembros serán ocultados dentro de la presentación del documento oficial para respetar su integridad tanto individual como colectiva. Por otra parte, es importante mencionar que se requiere de su aprobación para que durante la

realización de las diferentes técnicas los datos puedan ser registrados mediante un dispositivo de audio, estas grabaciones serán utilizadas únicamente por las tres personas investigadoras, las cuales se comprometen bajo los compromisos establecidos dentro del Código de Ética que rige la profesión de Orientación en Costa Rica.

Algunos aspectos que considerar antes de iniciar con el proceso, las familias podrán obtener estrategias que les beneficien en su desarrollo en la etapa en la que se encuentran. Sin embargo, antes de dar su consentimiento, es necesario que cada uno de los integrantes de la familia participante esté informado, especialmente para la colaboración grupal, se recuerda que la participación es totalmente voluntaria y confidencial. Además, se les entregará una copia del presente consentimiento como respaldo ante el incumplimiento de este, o de recibir un trato poco ético de parte de las personas investigadoras, las cuales, se extienden nuevamente el compromiso y el respeto ante este proceso y a la colaboración de la familia.

Por último, como parte del compromiso de las personas investigadoras, es necesario anotar que si se encuentra durante el proceso alguna situación que ponga en peligro la integridad de alguna de las personas participantes, se interrumpirá el proceso y si se debe de romper la confidencialidad por situaciones mayores, se realizará el debido proceso.

Consentimiento.

Hemos leído o se nos has leído todo lo aquí escrito antes de proceder a firmar. Se ha brindado la oportunidad de aclarar las dudas generadas alrededor de este documento y estas han sido aclaradas por parte de las personas investigadoras. Por lo tanto, los miembros del sistema familiar que desean participar voluntariamente acceden a firmar la siguiente fórmula para brindar la información para dicha investigación.

Número de caso: _____

Fecha de ejecución: _____

Participantes.

_____ Nombre	_____ Cédula	_____ Firma
_____ Nombre	_____ Cédula	_____ Firma
_____ Nombre	_____ Cédula	_____ Firma

Personas investigadoras.

Nombre	Cédula	Firma
Nombre	Cédula	Firma
Nombre	Cédula	Firma

Apéndice B

Protocolo de entrevista semiestructurada individual.

Universidad Nacional de Costa Rica

Tema: Análisis de la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de San Carlos, en el año 2025.

Fecha de entrevista: _____ **Hora de entrevista:** _____

Persona entrevistadora: _____

Persona entrevistada: _____

Caso: _____

Saludos, como estudiantes de la Universidad Nacional de Costa Rica y comprometidas en el Trabajo Final de Graduación, que pretende analizar la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de San Carlos, en el año 2025, queremos contar con su participación en una entrevista con una duración aproximada de 60 minutos, este tiempo es una estimación debido a que esta entrevista puede ser menor o de mayor tiempo según sea el desarrollo de la misma.

Esta entrevista tiene como objetivo principal de recabar información acerca de las dinámicas que mantienen las familias que se encuentran en la etapa de ciclo vital familiar de vejez, en la cual se desea abarcar temas como transformaciones y adaptaciones producto de la etapa de la vejez, los patrones comunicacionales dentro de los subsistemas familiares, la cohesión y adaptabilidad de cada sistema. Es importante resaltar que este instrumento es de elaboración propia.

Es importante mencionar que durante todo el proceso se garantiza el anonimato y la confidencialidad de la información brindada en este y otros documentos, así como en la presentación de los resultados finales.

Temas de interés.

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| a) Transformaciones. | c) Cohesión |
| b) Patrones comunicacionales. | b) Adaptabilidad. |

Encuadre. (5min)

Se realizará un saludo de inicio y agradecimiento por la participación de la persona entrevistada, se comienza con la presentación de cada una de las personas entrevistadoras, se comenta el propósito específico de la entrevista, se describe el proceso de la entrevista, y se indaga sobre cómo se encuentra la persona.

Guía de preguntas

Sección 1. Preguntas enfocadas para el genograma.

1. ¿Cómo ha estado hoy?
2. ¿Cómo se llama cada una de las personas que conforman su familia? Puede incluir hijos/as, hermanos/as, pareja, nietos, etc.
3. ¿Nos podría describir a su familia, la edad que tienen actualmente, o qué edad tenían si ya fallecieron?
4. ¿A qué se dedica o se dedicaba cada uno?
5. ¿Cómo describiría la relación que tiene con cada miembro de su familia?
6. ¿Quiénes son las personas con las que se comunica más frecuentemente?
7. ¿Alguno de los miembros de su familia tiene o ha tenido problemas de salud importantes? (diabetes, cáncer, corazón, etc.)
8. ¿Hay personas que han tenido problemas con el alcohol u otras sustancias?
9. ¿Alguien está en tratamiento o ha superado alguna enfermedad?
10. ¿Podría describir algunos momentos significativos en su familia como nacimientos, bodas, separaciones o fallecimientos?

Sección 2. Transformaciones. (10 min)

11. ¿En qué situaciones siente que su familia ha cambiado o se ha adaptado? (Reestructuración familiar).
12. En caso de haber existido cambios, ¿Cómo fue para usted adaptarse o afrontar los cambios presentados al llegar a la adultez mayor? (Adaptaciones)

13. ¿Ha notado cambios en la forma de comunicarse o relacionarse con sus hijos/as o nietos/as? (Cambios en las relaciones).
14. ¿Cuáles proyectos tienen como familia actualmente a corto y largo plazo? (Negociación de proyectos).
15. Ante los cambios generados a partir de que usted es adulto mayor, ¿considera que ha adquirido nuevas responsabilidades? (Reestructuración familiar).

Sección 3. Patrones comunicacionales (15 min)

16. Si su familiar (Hijos, cónyuges, hermanos, etc.) quiere hablar con usted sobre un problema entre los dos, ¿cómo cree que sería esa conversación? (Roles en la comunicación).
17. ¿En qué momentos siente que algunos miembros de su familia tratan de evitar discusiones cambiando de tema? (Roles en la comunicación)

Sección 4. Cohesión (15 min)

18. ¿En su familia que actividades suelen hacer juntos? (Actividades familiares)
19. ¿Qué actividades suele hacer de manera individual usted y los miembros de su familia? (Actividades individuales)
20. ¿Cómo describiría la sensación de cercanía o unión entre su familia? (Unión familiar)

Sección 5. Adaptabilidad.

21. ¿Cómo han cambiado los papeles en la familia con el paso del tiempo? (Roles estructurales)
22. ¿Quiénes suelen tomar las decisiones importantes en su familia? (Liderazgo)

Cierre (5 min)

Agradecemos la disposición para la realización de esta entrevista y la oportunidad de hacernos crecer como investigadoras, estos datos serán de vital importancia para la investigación, recalcamos el derecho a la protección de su identidad y la confidencialidad de cada uno de los datos proporcionados, muchas gracias.

Anotaciones importantes de la entrevista.

Apéndice C

Protocolo de entrevista semiestructurada grupal.

Universidad Nacional de Costa Rica

Tema: Análisis de la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de San Carlos, en el año 2025, desde el Enfoque Sistémico.

Fecha de entrevista: _____ **Hora de entrevista:** _____

Persona entrevistadora: _____

Personas entrevistadas: _____

Caso: _____

Saludos, como estudiantes de la Universidad Nacional de Costa Rica y comprometidas en el Trabajo Final de Graduación, que pretende analizar la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de San Carlos, en el año 2025, queremos contar con su participación en una entrevista con una duración aproximada de 90 minutos, este tiempo es una estimación debido a que esta entrevista puede ser menor o de mayor tiempo según sea el desarrollo de la misma.

Esta entrevista tiene como objetivo principal de recabar información acerca de las dinámicas que mantienen las familias que se encuentran en la etapa de ciclo vital familiar de vejez, en la cual se desea abarcar los tres propósitos específicos de dicha investigación, los cuales abarcan los temas de transformaciones y adaptaciones producto de la etapa de la vejez, los patrones comunicacionales dentro de los subsistemas familiares, así como la cohesión y adaptabilidad de cada sistema. Es importante resaltar que este instrumento es de elaboración propia, puesto en revisión de expertos para su confiabilidad y rigurosidad.

Por esto, es de gran relevancia contar con sus participaciones y sus aportes para cumplir con cada uno de los aspectos anteriores y mejorar la práctica profesional en relación con esta población. De igual forma, es importante mencionar que durante todo el proceso se garantiza el anonimato y la confidencialidad de la información brindada en este y otros documentos, así como en la presentación de los resultados finales.

Del mismo modo, se requiere de la grabación de la entrevista para facilitar el proceso de recolección de datos, por ende, se necesitará de su aprobación y su firma al consentimiento para así poder dar inicio con dicha entrevista.

Temas de interés.

- | | | | |
|----|----------------------------|----|----------------|
| a) | Transformaciones. | c) | Cohesión |
| b) | Patrones comunicacionales. | b) | Adaptabilidad. |

Guía de preguntas.

Sección 1.

1. ¿Cómo prefiere que los llamen? (Seudónimo)
2. ¿Cómo describirían la relación que tienen con cada uno de los miembros de su familia?

Sección 2. Transformaciones y adaptaciones

3. ¿Podrían mencionar si a partir de que _____ llegó a la vejez ha habido cambios (físicos, familiares, emocionales, laborales)?
4. En caso de haber existido cambios, ¿Cómo fue para ustedes adaptarse o afrontar los cambios presentados al llegar a la adultez mayor?
5. ¿Cómo cambiaron las relaciones familiares a partir de que usted es adulto mayor? (se va a enfocar de acuerdo con lo obtenido en el genograma).
6. ¿Cuáles proyectos tienen como familia actualmente a corto y largo plazo?
7. Ante los cambios generados a partir de que (decir el nombre de la PAM) cumplió 65 años, ¿consideran que han adquirido nuevas responsabilidades?

Sección 3. Patrones comunicacionales

8. Si un familiar (Hijos, cónyuges, hermanos, etc) quisiera hablar de alguna situación conflictiva entre ustedes ¿cómo sería la conversación?
9. ¿En qué momentos sienten que algunos miembros de la familia (Hijos, cónyuges, hermanos, nietos) tratan de evitar discusiones cambiando de tema?

Sección 4. Cohesión

10. ¿A nivel familiar que actividades suelen hacer juntos?
11. ¿Qué actividades suele hacer de manera individual usted y los miembros de su familia?
12. ¿Cómo describirían la sensación de cercanía o unión entre la familia?

Sección 5. Adaptabilidad.

13. Al (nombre de la PAM) cumplir 65 años, ¿Cómo cambió la distribución de tareas y obligaciones del hogar?
14. ¿Quiénes suelen tomar las decisiones importantes en la familia?

Cierre

Agradecemos la disposición para la realización de esta entrevista y la oportunidad de hacernos crecer como investigadoras, estos datos serán de vital importancia para la investigación, recalcamos el derecho a la protección de su identidad y la confidencialidad de cada uno de los datos proporcionados, muchas gracias.

Anotaciones importantes de la entrevista.

Apéndice D

Protocolo para aplicación del taller

Universidad Nacional de Costa Rica

Tema: Análisis de la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de San Carlos, en el año 2025.

Fecha de ejecución: _____ **Hora de ejecución:** _____

Encargado (a): _____

Caso: _____

Saludos, como estudiantes de la Universidad Nacional de Costa Rica y comprometidas en el Trabajo Final de Graduación, que pretende analizar la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de San Carlos, en el año 2025, queremos contar con su participación en un taller con una duración aproximada de 70 minutos, este tiempo es una estimación debido a que puede ser menor o de mayor tiempo según sea el desarrollo del taller.

Este taller tiene como objetivo principal de recabar información acerca de las dinámicas que mantienen las familias que se encuentran en la etapa de ciclo vital familiar de vejez, en la cual se desea abarcar temas como patrones comunicacionales dentro de los subsistemas familiares, la cohesión y adaptabilidad de cada sistema. Es importante resaltar que este instrumento es de elaboración propia.

Por esto, es de gran relevancia su participación y sus aportes para cumplir con cada uno de los aspectos anteriores y mejorar la práctica profesional en relación con esta población. De igual forma, es importante mencionar que durante todo el proceso se garantiza el anonimato y la confidencialidad de la información brindada en este y otros documentos, así como en la presentación de los resultados finales.

Del mismo modo, se requiere de la grabación de audio, del taller para facilitar el proceso de recolección de datos, por ende, se necesitará de su aprobación y su firma al consentimiento para así poder dar inicio con dicha entrevista.

Temas de interés.

- a) Patrones comunicacionales.
- b) Cohesión.
- c) Adaptabilidad.

Guía de observación para taller

Fecha de observación: _____

Entorno observado: _____

Caso: _____

Nombre de quien observa: _____

Patrones comunicacionales dentro de los subsistemas		
Unidad temática	Premisas	Observación
Comunicación verbal y no verbal	¿Cómo es el tono de voz que usan los miembros? ¿Cómo son las miradas? ¿Cómo son las posturas? ¿Cambian los gestos ante situaciones de conflicto, de felicidad y etc? ¿Existen miembros que evitan el contacto visual? ¿Se muestra congruencia entre lo dicho y cómo se hace?	

Roles en la comunicación	¿Quién lidera las conversaciones? ¿Se imponen al hablar? ¿Hubo quien evitara participar en la conversación o discusiones? ¿Alguien actuó como distractor? ¿Quién se comunica de manera equilibrada?	
Expresión emocional	¿Cómo reaccionan ante desacuerdos? ¿Se logran expresar emociones de manera libre? ¿Hubo alguien afectado por comentarios de otros? ¿Se logran detectar emociones no expresadas?	

Cohesión		
Unidad temática	Premisas	Observación
Actividades familiares	¿Cuál fue la actitud ante el trabajo colectivo? ¿Se percibe que disfrutaron las actividades familiares?	
Actividades individuales	¿Hubo actitudes que demostraron preferir la autonomía? ¿Alguien se mantuvo alejado del grupo?	
Toma de decisiones	¿Quién o quiénes toman las decisiones? ¿Estas fueron libres o impuestas? ¿Escucharon las opiniones de todos? ¿Se busco consenso antes de actuar?	
Unión familiar	¿Se muestran afecto entre ellos? ¿Qué tan cercanos se perciben física y emocionalmente? ¿Hubo momentos de cuidado entre ellos?	

	¿Es posible percibir el sentido de pertenencia? ¿Hubo alguien que se perciba distante?	
--	--	--

Adaptabilidad		
Unidad temática	Premisas	Observación
Roles estructurales	¿Cómo fue la asignación espontánea de tareas, como organizar y guiar? ¿Fue clara la asignación de funciones? ¿Fueron roles compartidos o fijos? ¿Hubo quienes cambiaron de rol ante una necesidad?	
Liderazgo	¿Quién se percibe como él o la líder en las dinámicas? ¿El líder fue elegido por los miembros o impuesto por alguien? ¿Tuvieron un liderazgo compartido?	
Reglas	¿La familia logra establecer reglas? ¿Cómo es el seguimiento de reglas? ¿Todas las reglas fueron aceptadas? ¿Las reglas fueron flexibles?	

Apéndice E

Planeamiento didáctico del taller

Nombre de la actividad: ¡Conociéndonos!

Objetivo general: Promover espacios de convivencia familiar para identificar elementos de la dinámica familiar.

Temas por trabajar: Patrones comunicacionales, adaptabilidad y cohesión.

Unidades temáticas o elementos que explorar: Comunicación verbal y no verbal, roles en la comunicación, expresión emocional, actividades familiares, actividades individuales, toma de decisiones, unión familiar, roles estructurales, reglas y liderazgo.

Población: Familias en la etapa de adultez mayor.

Objetivo para la población: Promover espacios de convivencia familiar para fortalecer los vínculos afectivos.

Duración: 70 minutos (habrá un receso con refrigerio a los 35 minutos)

Consideraciones para tomar: Cada actividad se adecuará a las necesidades de cada familia, así como a la cantidad de personas que estén presentes.

Persona facilitadora:

Fecha de aplicación:

Objetivo específico	Estrategias de ejecución	T	Estrategias de evaluación	T	Recursos
	1. Encuadre. Bienvenida y establecimiento de	5 min			

reglas.

Actividad rompe hielo

“Mis familiares son importantes porque” el cual consiste en presentarse y decir por qué considera que la familia es importante, esto permitirá empezar el taller de manera amena e introducir a la temática.

1. Que los y las integrantes del grupo familiar trabajen en equipo para identificar los patrones comunicacionales, cohesión y adaptabilidad.	1. Rompecabezas familiar. A la familia se le entregará una serie de rompecabezas y se le indicará que deben armarlo siguiendo una serie de reglas, un miembro no debe ver, otro no puede escuchar y otro no puede tocar, pero todos deben participar a la hora de armarlos, para eso deben idear un plan, establecer reglas y establecer roles. Además, a mitad de la actividad se les pedirá	20	2. Plenaria “¿Cómo me siento ahora?” Se realizará una plenaria con las siguientes preguntas: ¿Qué sintió al expresar lo que piensa frente a sus seres queridos? ¿Cómo se sintió cuando un miembro de su familia fue directo y sincero al hablar sobre un problema? ¿Qué tan importante cree que fue pensar con calma y de manera clara cuando la familia tiene que tomar decisiones?	10	Venda para los ojos, audífonos, cinta. Rompecabezas.
--	--	----	---	----	--

	que cambien los miembros que no pueden ver, oír o mirar. (Anexo 1)		Además, se pueden incluir preguntas de acuerdo con lo observado. (Anexo 2)	
2. Que los y las integrantes del grupo familiar reconozcan a sus miembros de acuerdo con sus características para identificar patrones comunicacionales, cohesión y transformaciones.	1. Juego “¿Quién es más probable...?” Se le dará a la familia carteles pequeños con el nombre de cada persona y se les hará preguntas a las cuales deberán responder con el nombre del o los familiares que mejor calzan en lo preguntado. Luego de cada pregunta se les pedirá que justifiquen sus respuestas ya sea con un ejemplo o respondiendo otra pregunta hecha por el equipo (Ver anexo 3)	20 min	2. Actividad “Un momento de reflexión.” A cada persona se le dará un papel donde deberá responder las preguntas ¿Me doy cuenta de que? Y ¿Hay algo que extrañe de cómo era antes la dinámica familiar? Por ejemplo, “Me doy cuenta de que somos muy unidos” “me doy cuenta de que soy distante” Luego de recoger los papelitos se les dará una frase motivacional sobre lo importante que es reconocer cómo es uno mismo y cómo es la familia, para tener una mejor convivencia. Las respuestas de los familiares servirán para el análisis del equipo de investigación. (Anexo 4)	10 Carteles con nombres. Hojas. Lapiceros o marcadores.

1. Cierre.	5
retroalimentación a partir de todo lo	min
hecho, se les dará un mensaje sobre	
la importancia de la comunicación	
asertiva y de la familia.	

Anexos.

Anexo 1.

Juego “Rompecabezas familiar”

A la familia se le entregará una serie de rompecabezas y se le indicará que deben armarlo siguiendo una serie de reglas, un miembro no debe ver, otro no puede escuchar y otro no puede tocar, pero todos deben participar a la hora de armarlos, para eso deben idear un plan, establecer reglas y establecer roles. Además, a mitad de la actividad se les pedirá que cambien los miembros que no pueden ver, oír o tocar, para ver cómo les va ante un cambio inesperado.

Temas y unidades temáticas presentes en el juego.

- Cómo se decide quién es el o la encargada de las diferentes tareas.
- Cómo es el establecimiento y seguimiento de reglas. (**Adaptabilidad, reglas**).
- Quién o quiénes son los líderes. (**Adaptabilidad, liderazgo**).
- Cómo se adaptan a los cambios. (**Adaptabilidad, roles estructurales**). (**Adaptabilidad, roles estructurales**).
- Cómo es la toma de decisiones. (**Cohesión, toma de decisiones**).

Anexo 2.

Plenaria “Como me siento ahora”

Se realizará una plenaria con las siguientes preguntas: ¿Qué sintió al expresar lo que piensa frente a sus seres queridos? ¿Cómo se sintió cuando un miembro de su familia fue directo y sincero al hablar sobre un problema? ¿Qué tan importante cree que fue pensar con calma y de manera clara cuando la familia tiene que tomar decisiones? Además, se podrán incluir preguntas de acuerdo con lo observado

Temas y unidades temáticas presentes en la plenaria.

Comunicación familiar (**Patrones comunicacionales, Expresión emocional**).

Anexo 3.

Juego “Quien es más probable”

Se le dará a la familia carteles pequeños con el nombre de cada persona y se les hará preguntas a las cuales deberán responder con el nombre del o los familiares que mejor calzan en lo preguntado. Luego de cada pregunta se les pedirá que justifiquen sus respuestas ya sea con un ejemplo o respondiendo otra pregunta hecha por el equipo.

Preguntas con temas y unidades temáticas presentes en el juego.

1. ¿Quién o quiénes es más probable que organice una actividad familiar?

Justificación ¿Cómo describiría el tiempo o los espacios que comparten en familia? “en términos de calidad y cantidad”. **(Cohesión, actividades familiares)**

2. ¿Quién o quiénes es más probable que prefieran ir a hacer actividades solos que con la familia?

Justificación, ¿Cómo describiría los espacios que tiene de manera individual “en términos de calidad y cantidad”? **(Cohesión, actividades individuales)**

3. ¿Quién o quiénes es más probable que tomen decisiones solos sin consultar a la familia?

Justificación ¿Podría describir como es la toma de decisiones en su familia tanto individual como colectivamente? ¿cuándo pide opinión sobre las decisiones, cuales son individuales y cuales son conjuntas? **(Cohesión, toma de decisiones).**

4. ¿Quién o quiénes es más probable que cuide a los demás?

Justificación ¿Cómo se ayudan en su familia cuando alguien necesita cuidados físicos, apoyo con los sentimientos, de manera económica o aprender algo nuevo? **(Cohesión, toma de decisiones).**

5. ¿Quién o quiénes es más probable que evite verse involucrado en una situación de desacuerdo familiar?

justificación; ¿Podrían darme un ejemplo sobre esto? **(Patrones comunicacionales dentro de los subsistemas, roles en la comunicación)**

Anexo 4.

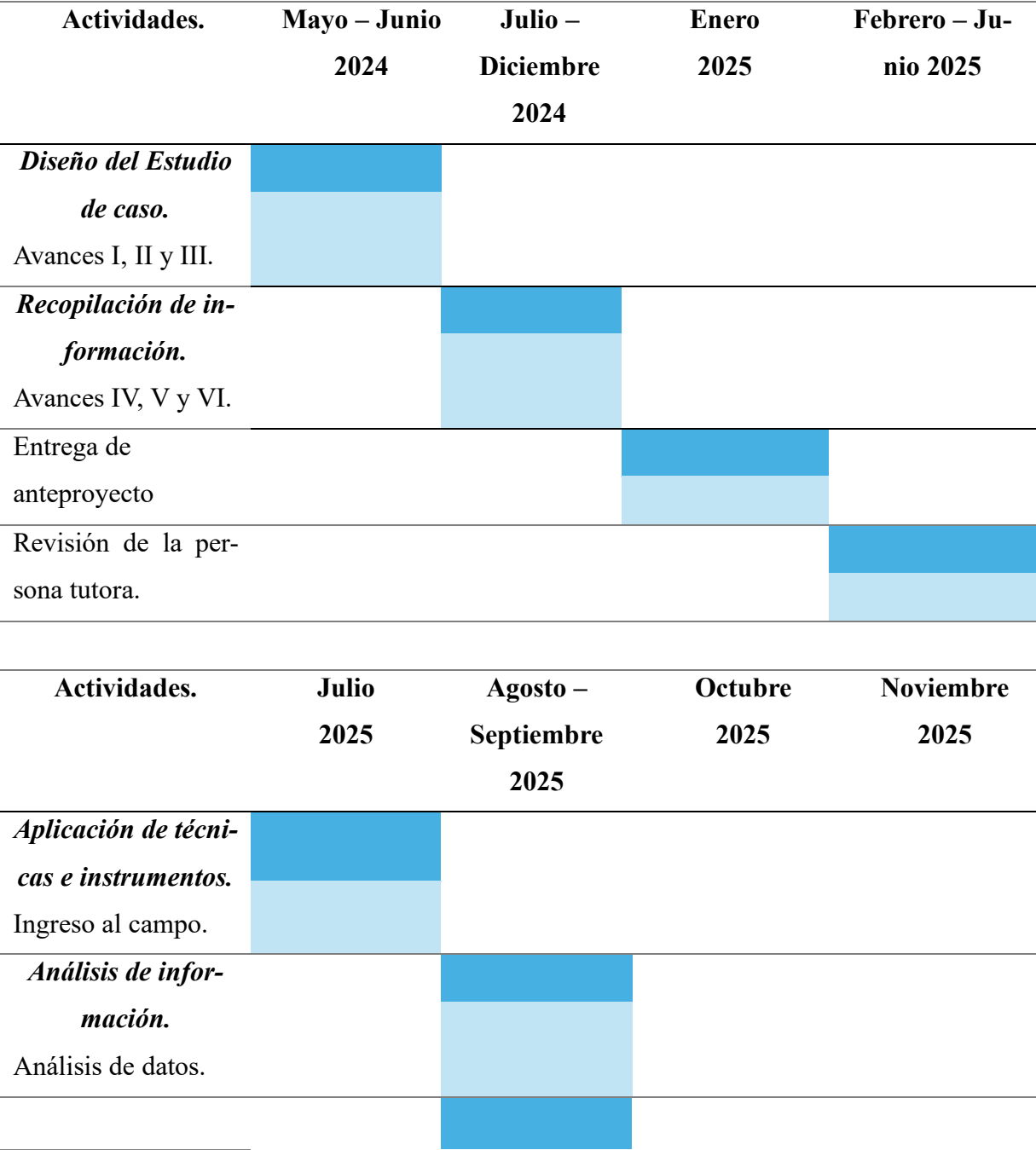
Actividad “Un momento de reflexión”

A cada persona se le dará un papel donde deberá responder las preguntas ¿Me doy cuenta de que? Y ¿Hay algo que extrañe de cómo era antes la dinámica familiar? Por ejemplo, “Me doy cuenta de que somos muy unidos” “me doy cuenta de que soy distante” Luego de recoger los papelitos se les dará una frase motivacional sobre lo importante que es reconocer cómo es uno mismo y como es la familia, para tener una mejor convivencia. Las respuestas de los familiares servirán para el análisis del equipo de investigación.

Apéndice F

Diagrama de Gantt para la ejecución de la investigación.

El presente diagrama se elabora en base a las fechas del calendario universitario, sin embargo, se encuentra sujeto a los cambios que se puedan presentar en futuros meses.



Elaboración de conclusiones.		
<i>Informe final.</i>		
Elaboración del quinto propósito.		
Presentación del informe final.		
Nota: Azul = planificado. Celeste = ejecutado.		

Apéndice D

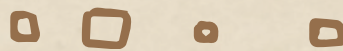
Manual de estrategias para el trabajo con familias en adultez mayor.

https://www.canva.com/design/DAG2WPjsCdY/EwwYft67EeVi284DQzcXSg/edit?utm_content=DAG2WPjsCdY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



Propuesta para Trabajo Final de
Graduación.

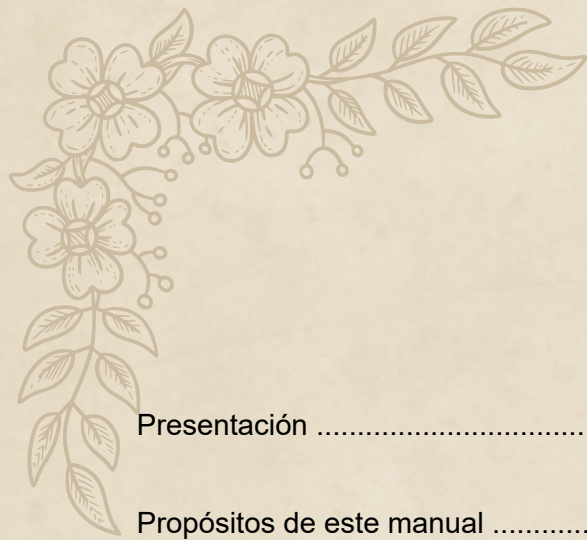
Manual de estrategias para el trabajo con familias en adultez mayor.



La familia es la primera célula esencial de la sociedad humana.
Papa Juan XXIII

Autoras:
Valeria Arias González
Yadira Gómez Molina
Amelia Vega Mc Farlane





Índice

Presentación	3
Propósitos de este manual	4
Justificación	5
Descripción del manual	6
Enfoque del manual	8
Sesión 1	10
Sesión 2	15
Sesión 3	21
Sesión 4	27
Actividad de cierre	32
Referencias	34
Apéndices	37





Presentación.

El equipo de investigación presenta el siguiente conjunto de estrategias diseñadas para el abordaje de familias en etapa adulta mayor. Este manual fue diseñado a partir de los resultados del trabajo final de graduación de la carrera de Orientación en modalidad de seminario titulado: Análisis de la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de San Carlos, en el año 2025.

Este recurso se fundamenta en las vivencias de estas familias y tiene como fin contribuir a la labor de las personas profesionales en Orientación que trabajan con dicha población, brindándoles estrategias prácticas y contextualizadas. Así mismo, reconociendo la etapa adulta mayor como un periodo de cambios significativos, se espera que con este recurso se pueda favorecer la dinámica de las familias, ya que las distintas actividades presentadas permiten fortalecer las habilidades y competencias en todo el sistema familiar, para que de este modo logren afrontar positivamente la etapa que viven.

A lo largo de este manual se desarrollarán cuatro temas centrales los cuales fueron identificados a partir de un riguroso análisis, estos son: aceptación ante los cambios, comunicación asertiva, cohesión y adaptabilidad. En cada uno de los temas se incluyeron dos actividades lúdicas, las cuales se crearon con el fin de que la persona profesional pueda brindar una atención personalizada y enfocada en las necesidades de esta población. Por otro lado, se espera que el manual sea de utilidad tanto para familias con características similares a las del presente estudio, como para otras, por ejemplo, familias transición hacia esta etapa, recordando que cada actividad puede ser adaptada según sean las características y necesidades de la familia.

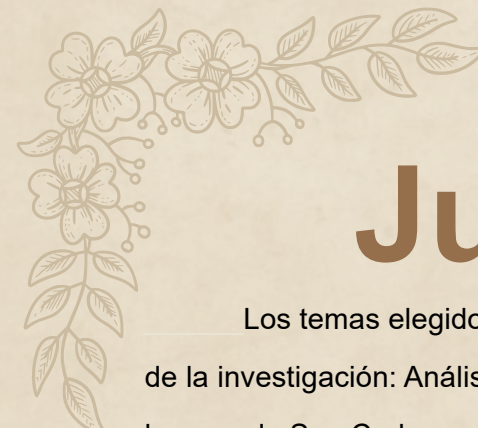


Propósitos de este manual.

Propósito general: Brindamos estrategias metodológicas desde la disciplina de la Orientación para el fortalecimiento de la dinámica de familias en la etapa adulta mayor.

Propósitos específicos:

1. Creamos espacios de reflexión sobre los cambios de la etapa adulta mayor para fortalecer el proceso de aceptación de la familia.
2. Promovemos el uso de la comunicación asertiva para fortalecer la expresión de emociones y necesidades dentro de la convivencia familiar.
3. Aplicamos estrategias que fomenten la cohesión para fortalecer el desarrollo integral de las familias.
4. Ejecutamos estrategias que permitan reforzar el proceso de adaptabilidad de las familias en etapa adulta mayor.



Justificación.

Los temas elegidos para la elaboración de este manual surgen a partir de los hallazgos de la investigación: Análisis de la dinámica de tres sistemas familiares en la etapa de vejez, de la zona de San Carlos, en el año 2025. Entre las principales conclusiones de dicho estudio fue posible identificar una serie de factores clave que influyen en la manera de afrontar la etapa adulta mayor, o en la dinámica familiar en este periodo.

El primer factor que justifica este manual consiste en que la dinámica se caracteriza por la capacidad de reestructurarse y ser resilientes ante los cambios propios de la vejez como lo fueron las pérdidas funcionales y significativas. Así mismo, encontró que la aceptación es un factor importante para adaptarse con más facilidad.

El segundo factor es la comunicación, donde se identificó que los patrones niveladores caracterizados por ser asertivos son los más importantes para una comunicación lineal, fluida y con fuerte conexión emocional, lo que permite tener una mejor resolución de conflictos.

El tercer factor es la cohesión, sobre esto se encontró que una cohesión conectada es un elemento importante que influye en el desarrollo tanto individual como colectivo. En las familias con mayor cohesión, se genera un fuerte sentido de pertenencia y resiliencia. Además de que las personas integrantes se sientan apreciadas y apoyadas ante adversidades.

El cuarto factor es la adaptación, debido a que en esta etapa de la vida es muy importante cuando las familias tienen la flexibilidad de cambiar sus roles, reglas y liderazgo, las adaptaciones se dan de manera más sencilla y los prepara para cambios tanto normativos como no normativos. Estos 4 temas centrales tienen congruencia entre sí, de modo que una comunicación asertiva permite mayor unión familiar, capacidad de resolver conflictos y una mejor toma de decisiones, mientras que la aceptación ante los cambios, facilitan el proceso de adaptación.

Por último, es importante mencionar un hallazgo implícito que contribuye a la fundamentación de este manual, el cual fue que las familias cuando recién llegan a la etapa adulta mayor, mantienen ciertas características similares a etapas anteriores, por lo que su estructura se mantiene similar y no perciben cambios drásticos. Sin embargo, cuando las familias están más adentradas en esta etapa se puede observar que los múltiples cambios percibidos generan un proceso de aceptación que, en ocasiones, resulta más difícil. Por ello, es relevante potenciar en etapas tempranas de la adultez mayor, temas como los presentados en este manual, e incluso de forma preventiva durante los momentos de transición.



Descripción del manual.

Este manual se compone de un módulo con cuatro sesiones, organizado como un proceso circular en el que todas se interrelacionan para alcanzar el objetivo general. Para ejecutar cada una de las actividades se requiere de una persona profesional de Orientación la cual guiará el proceso práctico de las actividades y realizará los aportes metodológicos necesarios para cumplir con cada objetivo, para ello, en el manual se encuentran los principios teóricos que sustentan cada actividad.

Cada sesión está diseñada para trabajar con el sistema familiar en su totalidad, sin embargo, cabe aclarar que la primera sesión está enfocada en la reflexión de la etapa adulta mayor y por ende las PAM son las figuras centrales, pero todos los miembros deben estar presentes ya que es el inicio del proceso y es necesario que estén al tanto de la información dada, y para apoyar a las PAM en las actividades a realizar. Por otra parte, en la sesión número cuatro se propone una actividad de cierre, que incluye aborda cada una de las temáticas vistas durante las primeras sesiones con el fin de integrar todos los aprendizajes, además le permite a la persona facilitadora observar los alcances logrados del módulo.

Es importante recalcar que este manual es solo una guía, por ende, la persona encargada de guiar el proceso deberá hacer las adaptaciones necesarias de acuerdo a las características de las familias con las que trabajará, además se adjunta en la siguiente página la figura 1, la cual presenta las fases del que presenta este manual, para una mejor descripción; cada fase mantiene un propósito y sus temas teóricos bases para su ejecución.

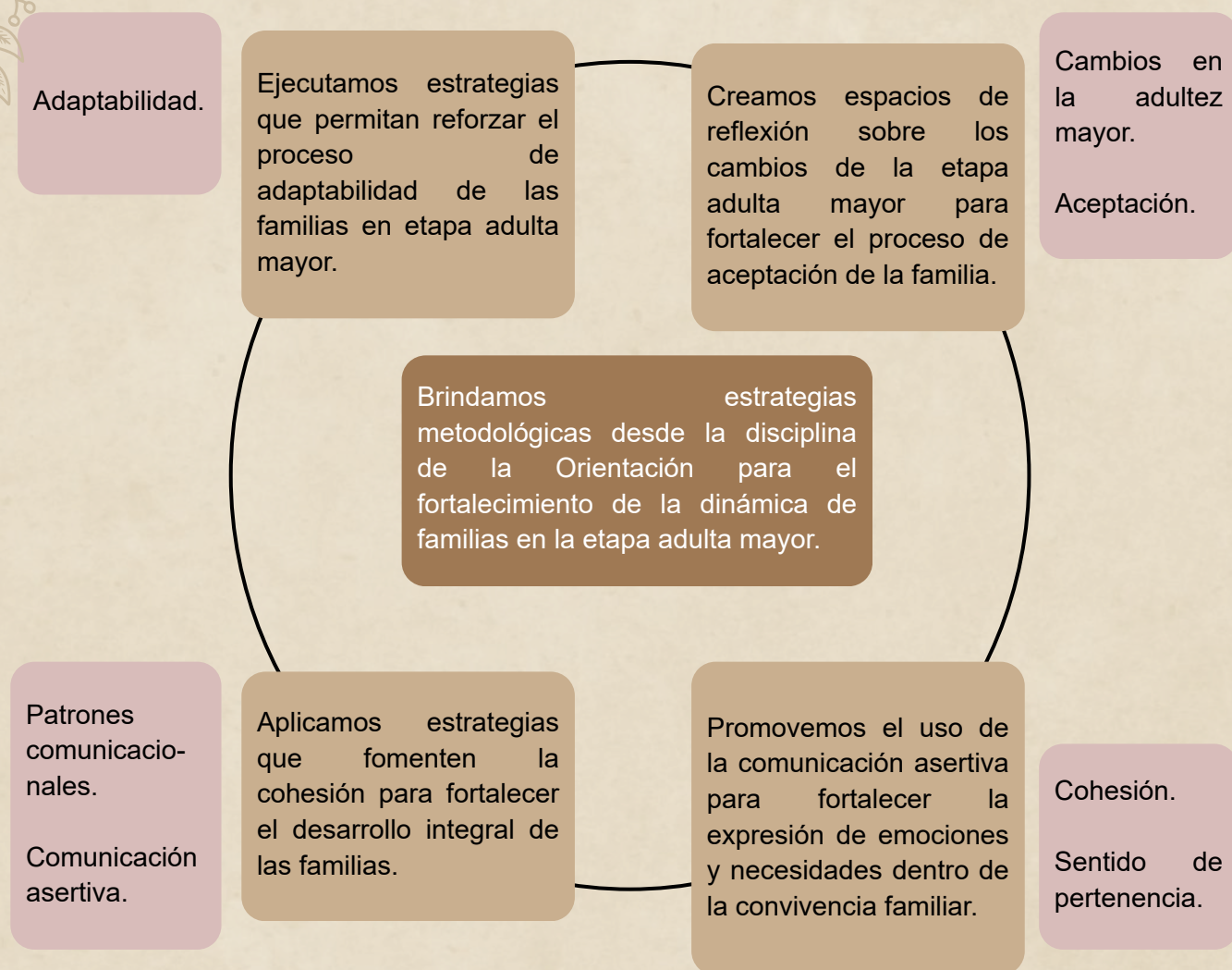
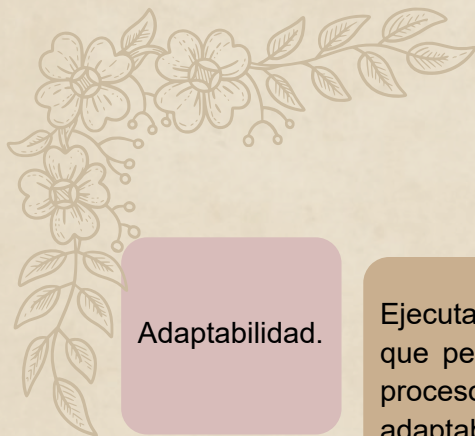


Figura 1. Fases del módulo.



Enfoque del manual.

En la misma línea de la investigación, este manual se basa en el Enfoque Sistémico, el cual es implementado para poder comprender los diferentes procesos por los que viven las personas y sus familias. Nació a partir de los años cincuenta y es utilizado actualmente en el área de la Orientación Familiar, ya que su construcción teórica consiste en comprender las familias como un sistema conformado por diferentes elementos, siendo estos cada uno de los miembros, en donde sí uno cambia su comportamiento o estilo de vida, modificará como consecuencia, la dinámica de la familia. No se puede ver a la persona como un elemento individual, sino como un eslabón perteneciente a un sistema y este influye en su desarrollo (Pereira, 2012).

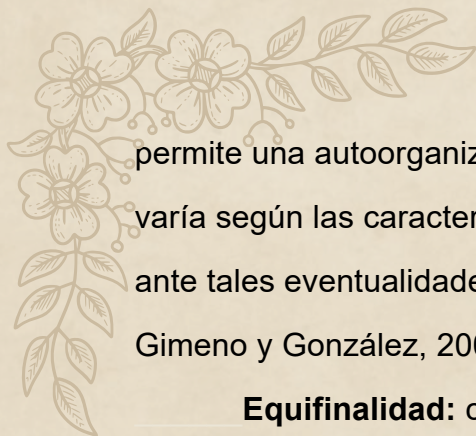
Las bases de este enfoque se construyen a partir de la Teoría General de Sistemas y desde un pensamiento sistémico, que permite comprender la funcionalidad de los grupos por medio de las relaciones establecidas entre estos, “el pensamiento sistémico contempla el todo y las partes, así como las conexiones entre las partes, y estudia el todo para poder comprender las partes” (O’Connor y Mc Dermott, 1998, p.27).

El presente trabajo se construye bajo este enfoque, tomando en cuentas cinco principios de este presentados por Valdés (2007):

Circularidad: se refiere a la interactividad que existe en las partes de un sistema, donde un cambio en cualquiera de los miembros de la familia provoca cambios en todo el sistema, trabajando desde un punto de vista en donde no solo se toma en cuenta lo individual sino también lo colectivo.

Permeabilidad: hace alusión al nivel de apertura que tiene el sistema familiar con otros sistemas. Tiene distintos niveles que van, desde impermeabilidad, hasta permeabilidad excesiva. En el primero, el sistema no permite que personas exteriores hagan aportes a su dinámica y la permeabilidad excesiva permite que el sistema pueda perder su integridad, ante esto, se busca mantener un equilibrio (Villalobos, Villanueva y Villarreal, 2023).

Retroalimentación: consiste en la organización y reestructuración de la familia ante eventos o cambios en el comportamiento de alguno de los miembros de la familia. Este proceso



permite una autoorganización más eficiente, sin embargo, el grado de apertura al cambio varía según las características de la familia en cuanto a estrategias para organizarse ante tales eventualidades, lo que puede generar una resistencia al cambio (Espinal, Gimeno y González, 2006).

Equifinalidad: consiste en el estado final al que llega un sistema después de ciertas situaciones, en donde haya logrado obtener un cierto grado de equilibrio después de sobreponerse por medio de cambios de forma satisfactoria, cumpliendo con los objetivos de la etapa en la que se encuentra, independientemente de las herramientas utilizadas, “la noción de equifinalidad se refiere al hecho de que un sistema puede alcanzar el mismo (equi = igual) estado final a partir de condiciones iniciales distintas...” (Rivas, 2013, p.43).

Resiliencia: consiste en la capacidad de un sistema para enfrentar cambios de manera satisfactoria, es decir a recuperarse ante eventos inesperados que afectan al sistema familiar mediante un manejo adecuado de la situación.

Cada uno de estos principios permitieron comprender el funcionamiento de las dinámicas familiares expuestas en la investigación de la que se deriva el presente documento, estas dinámicas conformadas por miembros con diferentes características, hacen que el cumplimiento de sus objetivos vaya en pro del bienestar como sistema. Al ver que, cuando las y los progenitores llegan a la última etapa de la vida, el grupo familiar también lo hará, como lo expone la premisa del presente enfoque expuesta por Sierra y López (2019): “El enfoque sistémico considera que cada miembro de la familia interactúa con los demás y se influyen mutuamente. A consecuencia, todo cambio en uno de los miembros repercutirá sobre todo el sistema...” (p.5).

Otro aspecto importante en la utilización de este enfoque es que, en el análisis del funcionamiento familiar, se consideran todos los factores que puedan influir en este, como lo es el contexto en el que se desenvuelve el grupo familiar, ya que este es un sistema orgánico que se enfrenta a diferentes situaciones y eventos tanto normativos como no normativos, que les exige buscar soluciones y mantener un equilibrio (García, 2024).



Sesión 1





Sesión 1.

Propósito: Creamos espacios de reflexión sobre los cambios de la etapa adulta mayor para fortalecer el proceso de aceptación de la familia.

Temas a desarrollar: Cambios, tareas y aceptación de la etapa adulta mayor.

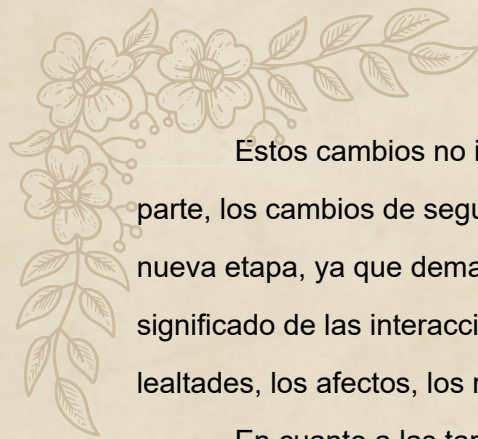
Apoyo teórico.

Las familias a lo largo del Ciclo Vital Familiar (CVF) pasan por diferentes etapas que requieren el cumplimiento de tareas u objetivos para poder avanzar a la siguiente etapa. El desarrollo de cada una de estas dependerá de las particularidades del grupo, es decir la dinámica de una familia se basa en el conjunto de necesidades y características de cada miembro de la familia (Hernández, 2017).

La etapa de vejez, genera diversas transformaciones en cada uno de los y las integrantes debido a que tanto la persona adulta mayor como la familia deberán de enfrentarse a distintas situaciones e intentar sobrellevarlas con éxito. Es una etapa marcada por diferentes cambios entre estos se encuentra la jubilación, cambios económicos, cuidado de la Persona Adulta Mayor (PAM), pérdidas significativas y duelos, llegada de los nietos, entre otros. Estos dependerán de sus estructuras y contextos.

Para hacerle frente a estos cambios, las familias pueden llegar a establecer nuevos roles para cada uno de los y las integrantes, y esto dependerá de las relaciones establecidas a la largo de la vida, definidos especialmente por los patrones comunicacionales dentro del grupo, el tipo de cohesión que la familia ha desarrollado, el sentido de pertenencia y la adaptabilidad que tienen para reestructurarse y afrontar las diferentes situaciones en el diario vivir.

La etapa adulta mayor trae consigo muchos desafíos para todos, entre estos las tareas del desarrollo, Hernández (2017) las denomina como “tipos de desarrollo,” categorizados en dos grandes grupos, los de primer orden que consiste en el “incremento en las habilidades y en la adaptación (una necesidad de *hacer* algo nuevo), pero se mantiene la estructura familiar existente...” (p.43).



Estos cambios no implican una transformación severa en la dinámica familiar. Por otra parte, los cambios de segundo orden sí demandan cambios abruptos ante la llegada de una nueva etapa, ya que demandan “transformaciones en el status de los miembros y en el significado de las interacciones (una necesidad de ser algo nuevo), de modo que se ajustan las lealtades, los afectos, los roles, y por lo tanto la estructura familiar” (p.44).

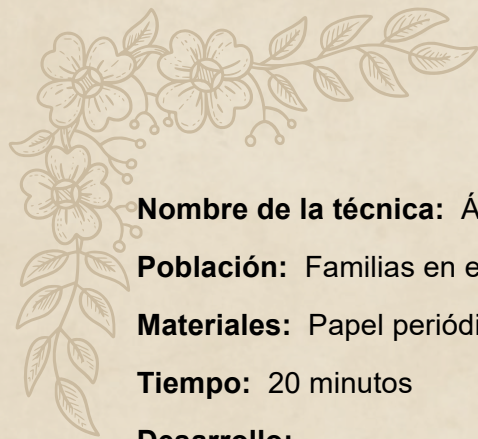
En cuanto a las tareas del desarrollo que enfrentan las familias en esta etapa del CVF son: “asumir la jubilación, adaptación a cambios propios del envejecimiento, enfrentarse conjuntamente a nuevas pérdidas, redefinir el sentido de vida, promover el autocuidado mutuo y reconocer el aporte de las personas mayores y ancestros familiares” (Villalobos, Villanueva y Villarreal, 2023 p.64), otros autores exponen las siguientes: “readecuarse y vitalizar la vida de pareja, ello requiere: asumir roles de abuelos, desarrollo de un sistema de relaciones y apoyo mutuo que permita mantener a las distintas generaciones en contacto.” (Moratto, Zapata y Messenger, 2015 p.111).

El afrontamiento de estas demandas y tareas se realizará según las habilidades de cada familia, desarrolladas durante los años anteriores, algunas familias pueden llegar tener más recursos que otras, pero podrán cumplir con el objetivo, independientemente de cómo sea el proceso, incluso algunas familias pueden considerar estas demandas como una amenaza a su estructura, y el proceso de aceptación será más complicado (Andolfi, 2018).

En relación con el proceso de aceptación, Farías (2001), explicaba que la sociedad actual mantiene un reto importante en cuanto al proceso del envejecimiento, y es “entender y aceptar la vejez como una etapa más de la vida que tiene como norte la integridad y el desapego” (p.193). La etapa de la adultez mayor, demanda un análisis del significado de la vida y las relaciones establecidas dentro de las dinámicas familiares, las cuales serán una base fundamental para este proceso y para aceptar lo nuevo de esta fase.

Este mismo autor, expone que la no aceptación puede llevar a la persona a estancarse y presentar pensamientos negativos, generando una desvalorización de sí mismo, destacando esto la necesidad de que se trabaje con las familias la creación de proyectos de vida en pro del bienestar integral, promoviendo la comunicación asertiva, la cohesión y la adaptabilidad, como elementos que facilitarán, el sentido de pertenencia y valorización de la PAM.

Por otra parte, en cuanto a las actividades a presentar dentro de esta sesión, es necesario destacar que la primera estrategia es basada en la técnica de “El árbol de la vida” explicada por Chimpén y Dumitrascu (2013), la cual puede ser adaptada a diferentes contextos, y que se suele utilizar con el fin de acompañar a las personas en el proceso de redescubrimiento de sí mismo, de sus fortalezas y/o de su historia.



Actividad 1

Nombre de la técnica: Árbol de transiciones

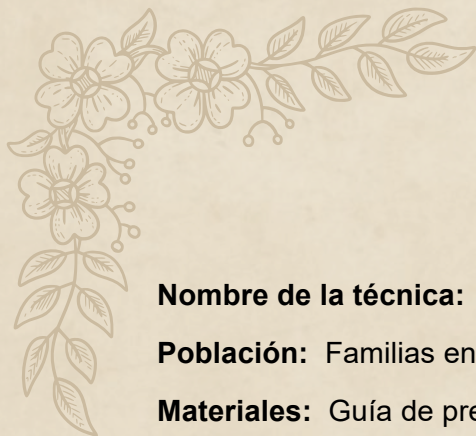
Población: Familias en etapa adulta mayor

Materiales: Papel periódico, marcadores de colores.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

1. Se le proporcionará a la familia el material necesario para elaborar el dibujo de un árbol y se les indicará que creen un árbol con raíces, tronco y ramas con hojas, en el Anexo 1, se adjunta un ejemplo que puede ser utilizado como guía para las familias.
2. Seguidamente se les pide a los miembros de la familia que escriban características de las personas adultas mayores de acuerdo con lo siguiente: en las raíces escribir características de cuando las a la PAM tenían entre 5 y 25 años. En el tronco de cuando tenían entre 26 y 60 años. Y, por último, en las ramas y hojas deberán escribir los cambios que se dieron a partir de los 60. **Nota:** Es importante recordarles que, si los cambios incluyen aspectos familiares como, bodas, llegada de nietos u otros, los pueden incluir. Así mismo, los miembros de la familia deben ayudarles a las PAM a identificar dichos cambios.
3. Una vez que se termina de crecer el árbol, se le pedirá a las PAM que expongan lo que hicieron y expliquen con más detalle cómo fue el proceso de cambio.
4. A partir de lo realizado, el profesional que dirija la actividad realizará una retroalimentación breve sobre el proceso de cambio y cómo se pasa por esto en diferentes momentos de la vida. A modo de cierre de la primera actividad se les pedirá qué reflexionen sobre esos cambios creen que vendrán próximamente.



Actividad 2

Nombre de la técnica: Diálogo grupal.

Población: Familias en etapa adulta mayor

Materiales: Guía de preguntas y material de apoyo para las exposiciones (cartel, presentación o entre otras opciones).

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

1. Tomando como referencia lo logrado en la actividad 1, se inicia una plenaria con las siguientes preguntas: A partir del árbol realizado, *¿Cuál fue el cambio más significativo que tuvieron al llegar a la etapa adulta mayor o creen que tendrán próximamente?*
Nota: Esta pregunta debe ser tanto para las PAM, como para los otros miembros de la familia, se pueden dar ejemplos como mencionar el cambio de roles y tareas del hogar.
2. Una vez que se responda la primera pregunta, la persona encargada de la ejecución de las actividades, deberá realizar una exposición que puede ser basada en la teoría presentada al inicio de esta sesión, la cual trata sobre los cambios esperados normativamente en la etapa adulta mayor.
3. Una vez terminada la presentación sobre cambios, se realizará la siguiente pregunta para que la familia debatía entre sí: *¿Cuál o cuáles de los cambios expuestos temen o creen que se les dificulta o dificultará aceptarlo?*
4. A partir de lo explorado con la pregunta anterior, la persona Orientadora expondrá el segundo tema de interés de la sesión, que es sobre el proceso de aceptación.
5. Seguidamente se realizarán las siguientes preguntas, basadas en la exposición anterior: *¿Qué diferencia creen que hay entre resignarse a un cambio y aceptarlo? y ¿De qué manera creen que la aceptación les podría ayudar en la vida diaria?*
6. Por último, a partir del análisis hecho por la familia, la persona facilitadora deberá dar una retroalimentación a modo de cierre.



Sesión 2





Sesión 2.

Propósito: Promovemos el uso de la comunicación asertiva para fortalecer la expresión de emociones y necesidades dentro de la convivencia familiar.

Temas a desarrollar: Patrones comunicacionales y la comunicación asertiva en las familias.

Apoyo teórico.

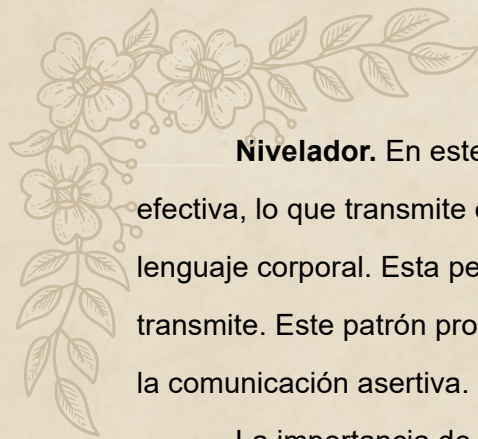
La comunicación es el proceso de transmitir información de forma verbal y no verbal, no se puede vivir sin comunicarse y esto es uno de los factores fundamentales en el estudio y análisis de las dinámicas familiares, ya que este elemento tan fundamental permite que las relaciones se fortalezcan y puedan expresar sus necesidades, pensamientos y emociones, garantizando un mejor desempeño ante los cambios y las transformaciones que viven las familias en cada etapa. Satir (2005), identificó en su libro algunos patrones que se presentan dentro de los grupos o sistemas familiares y los caracteriza de la siguiente forma:

Aplacador. Las personas que usan este patrón siempre tratan de agradar a los demás, nunca están en desacuerdo, se disculpan de manera constante y buscan la aprobación de los demás. En sus pensamientos les deben gratitud a todos y todo lo que salga mal es culpa de ellos. De igual manera intentan evitar conflictos y mantener la paz.

Acusador. Las personas con este patrón culpan a los demás de lo que sucede, suelen estar enojados y criticar constantemente, siempre encuentra defectos en los demás, el tono de voz que utilizan es duro, ruidoso y tenso. Estas personas son dictadores que acusan a los otros y pueden generar conflictos en la familia.

Calculador. Quienes utilizan este patrón son seres muy razonables y lógicos, no muestran emociones, por lo que pueden ser muy insensibles. Sus respuestas son calmadas y controladas, cuando hablan parecen estar tranquilos. La empatía puede ser algo difícil de lograr.

Distractor. Las acciones que hacen las personas que son con el fin de desviar la atención de los demás, usan comentarios distractores y fuera de contexto. Evitan la confrontación, por lo que suelen hacer bromas para cambiar de tema. Este patrón suele dificultar la resolución de conflictos, ya que crea confusión durante la comunicación.



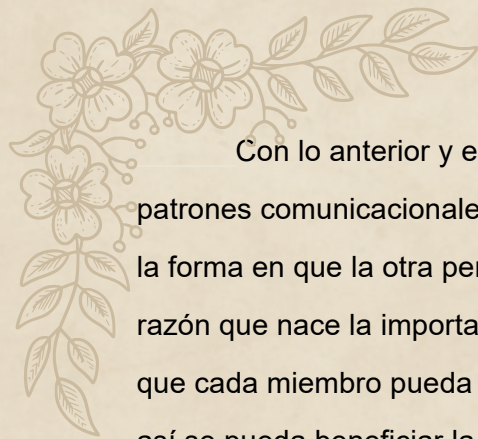
Nivelador. En este patrón la persona es congruente, la persona se comunica de manera efectiva, lo que transmite es honesto y claro. Lo que dicen tiene sentido con lo que expresa el lenguaje corporal. Esta persona muestra sus pensamientos, emociones y sentimientos en lo que transmite. Este patrón propicia la autenticidad y la conexión con las demás personas, mediante la comunicación asertiva.

La importancia de estos patrones dentro de la dinámica familiar recae en que son fundamentales e impactan en las relaciones que tienen los miembros ya que afectan los niveles de cohesión y adaptabilidad que tiene dicho grupo en su cotidianidad. De igual manera, estos contribuyen en el bienestar emocional del sistema, ya que patrones como el nivelador benefician las conexiones y relaciones saludables, en cambio otros pueden dificultar o generar consecuencias en el bienestar de cada uno de los miembros, es por esta razón que se fomenta trabajar la comunicación asertiva dentro de la familia.

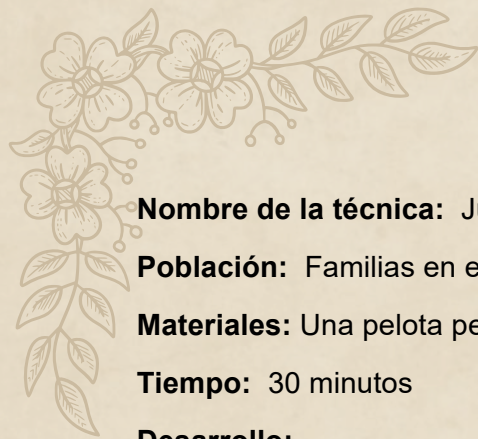
En cuanto a la comunicación asertiva, se caracteriza por ser un estilo de comunicación que le permite a la persona poder expresar de forma clara, honesta y directa sus ideas, opiniones, sentimientos y necesidades por medio del uso del respeto, al mismo tiempo que se acepta y se respetan las ideas de los demás sin tener que estar de acuerdo en totalidad con las ideas expresadas, y “tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y preverbalmente en forma apropiada a la cultura y a las situaciones” (Pérez, León y Coronado, 2017 p.61).

Este estilo de comunicación brinda una oportunidad a la persona de que pueda expresar de forma clara todo aquello que piensa, siente y necesita decir sin generar algún tipo de malentendido que pueda afectar al receptor; un elemento esencial que caracteriza a este estilo es la escucha activa para poder recibir el mensaje del otro, además de que se requiere de eliminar los prejuicios y juicios de valor. Siempre va a ir de la mano con el respeto mutuo y el establecimiento de límites claros, para mantener un diálogo y una relación saludable, y así evitar malentendidos o resentimientos que puedan generar alguna situación que afecta al subsistema y por ende al sistema familiar en general.

En los sistemas familiares se establecen diferentes normas de convivencia las cuales indican cómo se deben de desarrollar los estilos de comunicación, sin embargo, estos no son fijos y pueden cambiar según sea la persona con la que se comunica, en algunos casos estas normas o vínculos comunicativos pueden romperse y desarrollar situaciones complejas dentro del núcleo familiar (Cedeño, 2020).



Con lo anterior y en lo evidenciado en la presente investigación, se destaca que los patrones comunicacionales que mantiene un miembro puede cambiar o mantenerse según sea la forma en que la otra persona se comunica, entonces, las normas pueden variar, es por esta razón que nace la importancia del fortalecimiento de la comunicación asertiva, ya que se busca que cada miembro pueda comunicarse de manera efectiva con el resto de los miembros, y que así se pueda beneficiar la unión familiar, propiciar una mejor toma de decisiones y resolución de conflictos, así como también permite que el afrontamiento de los cambios de la etapa adulta mayor sea menos complejo.



Actividad 1

Nombre de la técnica: Juego de roles

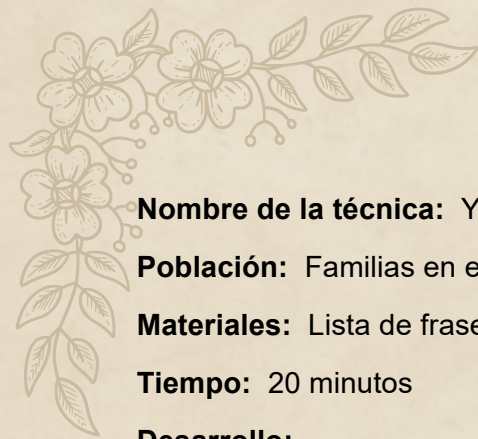
Población: Familias en etapa adulta mayor

Materiales: Una pelota pequeña.

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

1. Se le brindará a la familia la pelota y se les explicará que esta será utilizada como objeto para indicar el turno para participar de cada uno de los miembros de la familia.
2. Se les explica a los miembros de la familia que la actividad consiste en que la persona facilitadora brindará un caso hipotético, por ejemplo *“hoy en la mañana Carlos tenía que comentarle a Juan que no se han pagado los recibos de la luz, pero cuándo fue a hablar con Juan, utilizó un tono fuerte de voz y utilizando reclamos, haciendo que Juan se enojara y discutieran por unos minutos.”* Para esto se pide la participación de manera voluntaria de dos de los miembros de la familia, en el primer momento se le pide al voluntario 1 que reaccione de manera agresiva ante el caso expuesto, y el voluntario 2 le debe responder de mala forma, intentando tener una conversación.
3. Seguidamente se les pide a todos los miembros de la familia que reflexionen sobre cómo se dio esa conversación, luego deben comentar qué elementos consideran que interfirieron o qué aspectos consideran que fueron necesarios para una comunicación fluida y asertiva.
4. Luego de la reflexión antes planteada se les pedirá que vuelvan a reaccionar ante el mismo caso, pero en esta ocasión de manera positiva donde cada uno de los voluntarios pueda comunicarse asertivamente, para esto deberán de cambiar el tono de voz y las palabras a unas que consideren son las mejores para estos casos.
5. A partir de lo desarrollado por la familia, la persona facilitadora realiza una breve retroalimentación y reflexión sobre la importancia de los patrones comunicacionales dentro de los sistemas familiares, así como de la comunicación asertiva.



Actividad 2

Nombre de la técnica: Yo mensajero

Población: Familias en etapa adulta mayor

Materiales: Lista de frases.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

1. A partir de la explicación que se realizó en la primera actividad, sobre lo que conlleva la comunicación asertiva, en la que cada uno puede expresar lo que piensa, siente y necesita, pero respetando a las demás personas. Se le preguntará al grupo a modo de reflexión, *¿Los discursos comunicativos se pueden cambiar cuando pedimos algo a los demás?*
2. Seguidamente se les brindará a los miembros de la familia una lista de frases que deberán de modificar en positivo, ver apéndice 2; estas modificaciones deben de estar conformadas por la fórmula *“pienso que, siento que, y necesito que”*, por ejemplo: *“Ustedes no me escuchan cuando hablo”* pasaría a *“Necesito que me escuchen cuando quiero compartir algo importante con ustedes.”*
3. Al finalizar la actividad planteada, la persona facilitadora realizará una breve reflexión sobre la importancia de la comunicación asertiva en la cotidianidad y la importancia que tiene para el desarrollo de la familia.



Sesión 3





Sesión 3.

Propósito: Aplicamos estrategias que fomenten la cohesión para fortalecer el desarrollo integral de las familias.

Temas a desarrollar: Cohesión: unión familiar y sentido de pertenencia.

Apoyo teórico.

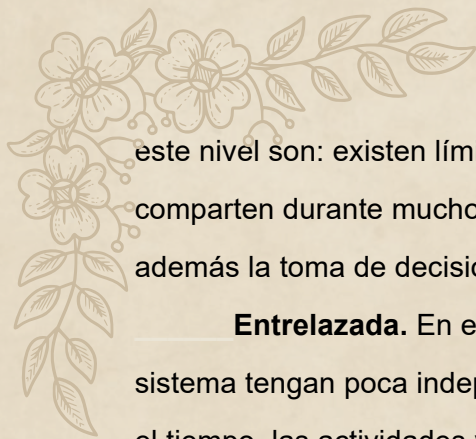
La cohesión familiar se refiere al nivel del vínculo emocional que comparten los miembros de la familia entre sí, esta puede variar entre muy unida y separada, y algunos aspectos específicos que pueden ser utilizados para medir el grado del vínculo son: conexión emocional, tiempo, espacios, toma de decisiones, intereses, límites, amigos y entre otros (Olson, 2000). Cuando existe una cohesión fuerte los miembros de la familia se sienten más seguros, apoyados y la unión familiar se vuelve más sólida. Pero, por el contrario, cuando el nivel de cohesión es bajo, los miembros del sistema tendrán a sentirse más desconectados entre sí y por ende la dinámica familiar podrá verse afectada, generando así tensiones, proceso de toma de decisiones individuales, desconexión emocional, poco tiempo compartido, poco apoyo y entre otros.

En el Modelo Circumplejo, se describen cuatro niveles de cohesión, estos son, desacoplada, separada, conectada y entrelazada, los cuales son explicados por Aguilar (2017):

Desacoplada. Se caracteriza por que la autonomía individual de los miembros es algo predominante, no se comparten actividades y amistades. Además, la separación emocional y física es habitual, lo que genera que la toma de decisiones sea tomada de manera individual.

Separada. En este nivel los miembros del sistema familiar tienen independencia moderada, pero predomina la identidad individual sobre la familiar. Algunas de sus características son: existe cercanía emocional, pero esta no es intensa, tienen límites claros, las actividades se comparten en algunas ocasiones de manera espontánea, hay un equilibrio entre estar solos y juntos, y las decisiones se toman de manera individual, pero a veces se suelen dar soporte en ellas.

Conectada. En este nivel la conexión emocional es moderada ya que los miembros están conectados, pero mantienen su independencia individual también. Las características de



este nivel son: existen límites claros, las actividades, el espacio, los amigos y el tiempo se comparten durante mucho tiempo, pero también esto se suele conservar de manera individual, además la toma de decisiones importantes lo hacen en conjunto.

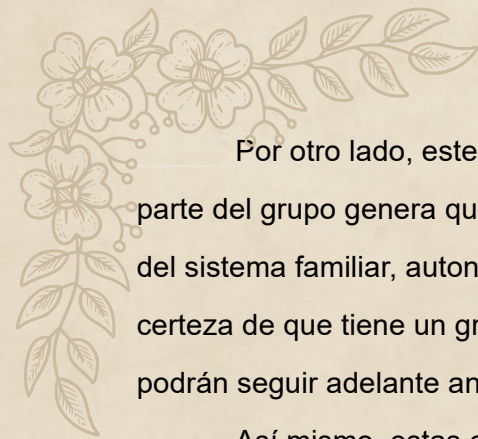
Entrelazada. En este nivel la conexión es muy fuerte, generando que los miembros del sistema tengan poca independencia debido a su fuerte vínculo emocional. Se comparte siempre el tiempo, las actividades y los amigos. Además, las decisiones las toman siempre juntos, provocando que el desarrollo individual no se dé.

Entonces, se entiende que los niveles de cohesión indican como es la interacción dentro de la familia y el equilibrio que tienen entre estar juntos y estar solos, siendo así el nivel conectado de cohesión el más indicado para una dinámica familiar adecuada. Por último, se debe destacar que el nivel de cohesión puede ser cambiante, esto debido a diferentes factores que viven las familias, por ejemplo, ante un duelo, una boda, cumpleaños y entre otros (Olson, 2000).

Sentido de pertenencia

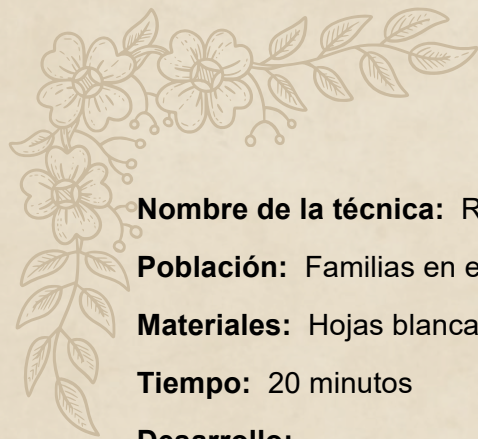
En relación con la definición de cohesión antes dada, surge otro tema de importancia para las dinámicas familiares, este es el sentido de pertenencia, el cual según Corona (2020) es “un sentimiento de identidad que el individuo genera con la comunidad con la que interactúa para alcanzar metas en común” (p.1). Es decir, el sentirse bien siendo parte de un grupo, ser valorado, aceptado, apoyado y estar conectado emocionalmente con los demás.

Este concepto dentro de las familias no se trata solo de compartir un hogar y el apellido, si no del sentimiento de ser parte de un grupo que se apoya y quiere. El sentido de pertenencia además está directamente relacionado a la cohesión, ya que si se hace alusión a las definiciones dadas anteriormente sobre los niveles de cohesión; se puede decir que en el desacoplado el sentido de pertenencia es nulo debido a la separación emocional de los miembros, en el separado existe este sentido pero no es fuerte ya que la cercanía emocional no es intensa, en el conectado la conexión emocional es moderada lo que genera que el sentido de pertenencia se dé fácilmente, y en el entrelazado la conexión es tan fuerte que puede limitar el crecimiento individual. Entendiéndose entonces que ambos conceptos están relacionados, ya que la cohesión potencia el sentido de pertenencia y este a su vez genera cohesión (Brea, 2024).



Por otro lado, este concepto dentro de la familia es de importancia ya que el sentirse parte del grupo genera que los miembros desarrollen: autoestima al percibirse valorados dentro del sistema familiar, autonomía al sentirse bien de realizar cosas por sí solos, pero con la certeza de que tiene un grupo que lo apoya, y resiliencia al notar que su familia los sostiene y podrán seguir adelante ante adversidades.

Así mismo, estas características provocan que las familias tengan la capacidad de hacer frente a diferentes situaciones que pueden atravesar a lo largo de la vida, tal como son las tareas que trae consigo la adultez mayor. Sobre esto, Brea (2024) señala “entre las consecuencias positivas que tiene la cohesión en los grupos, puede resaltarse la satisfacción de los miembros del grupo, aumento de la atracción, unidad y compromiso con las tareas y aumento del rendimiento del grupo” (p.20).



Actividad 1

Nombre de la técnica: Recordemos nuestra historia.

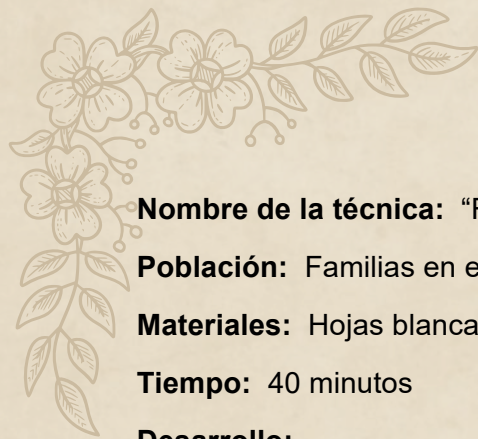
Población: Familias en etapa adulta mayor

Materiales: Hojas blancas, marcadores de colores.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

1. Se le entregará a cada una de las y los miembros participantes una hoja blanca en donde deberán anotar, en modo de lluvia o mapa de ideas, diferentes momentos familiares representativos en los que se han sentido felices, apoyados o unidos.
2. Después de esto, deberán de responder a las preguntas: *¿Estos momentos han influenciado en mi desarrollo personal individual? ¿Considero que estos momentos de apoyo son importantes para la cotidianidad? ¿Son estos momentos los que me hacen ser parte de la familia?*
3. Cada uno de las y los participantes expondrá los momentos más significativos y las razones que se le pidieron para la reflexión. Cuando todos hayan terminado de exponer sus momentos significativos, cada uno deberá de brindar un comentario final con respecto a todos los expuestos, en donde respondan a la pregunta *¿Por qué consideran que estos momentos son importantes y necesarios para la familia?*
4. A modo de cierre, el facilitador compartirá una reflexión acerca de cómo estos momentos han construido y permitido la cohesión familiar, así como la relevancia de estos para sobrellevar la etapa familiar en la que se encuentran.



Actividad 2

Nombre de la técnica: “Familia es igual a...”

Población: Familias en etapa adulta mayor.

Materiales: Hojas blancas, lápices de colores y marcadores.

Tiempo: 40 minutos

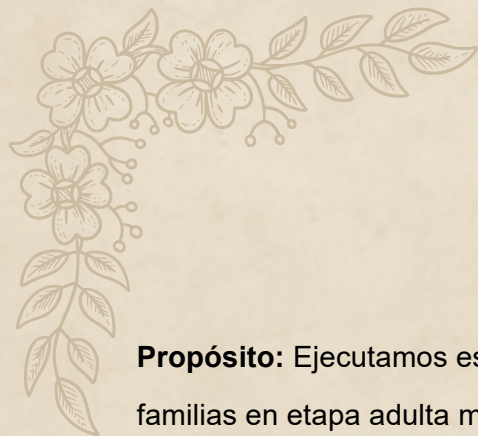
Desarrollo:

1. Para esta actividad el facilitador o facilitadora le pedirá a cada una de las personas participantes que piensen en una palabra o frase que termine el lema de “Familia, es igual a ...” Esta deberá de ser inspirada en los momentos trabajados en la actividad anterior.
2. En hojas blancas, deberán anotar el lema creado, más un momento de los presentados en la actividad anterior y agregarán en la hoja un mensaje de agradecimiento a para la familia, por haberle brindado ese momento. En este podrán anotar las emociones que vivieron, y frases que se hayan expuesto en dicha situación que más le marcaron y fueron significativas, por ejemplo: *“Estoy agradecida que, durante mi tiempo de trabajo, me hayan apoyado, diciéndome que soy fuerte y valiente, gracias por los abrazos y las muestras de cariño, me hacen sentir parte de esta familia.”*
3. Cada uno de los y las participantes expondrá su lema, y el agradecimiento que le dan al sistema familiar. Cuando hayan terminado, en conjunto crearán su propio lema familiar, podrán seguir la estructura inicial de “Familia, es igual a ...” o crear uno que represente el agradecimiento y el sentido de pertenencia de cada uno, deberán de anotarlo en una hoja en blanco, y la decorarán con diferentes colores, para esto cada miembro escogerá un color que lo represente dentro del sistema familia, un ejemplo de esto sería, *“yo soy amarillo, porque siento que soy la más alegre de todos,”* guardando así el significado de pertenencia de cada uno de los miembros en la construcción de la dinámica familiar y de dicho lema.
4. Cuando finalicen lo mostrarán y se realizará una reflexión final. Destacando la importancia de esta frase para la familia. Además, la persona facilitadora expondrá sobre la importancia del significado de pertenencia, y cómo este contribuye en gran medida al afrontamiento de etapas familiares.



Sesión 4





Sesión 4.

Propósito: Ejecutamos estrategias que permitan reforzar el proceso de adaptabilidad de las familias en etapa adulta mayor.

Temas a desarrollar: Adaptaciones en la etapa de adultez mayor en las familias.

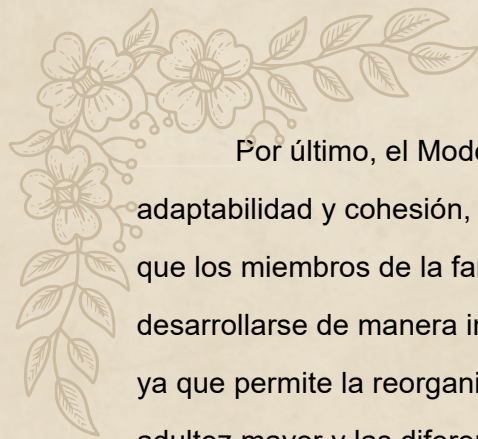
Apoyo teórico.

La adaptabilidad se considera en las familias un aspecto de vital importancia en lo que respecta a las dinámicas, se refiere a la capacidad de un sistema familiar de cambiar o modificar su estructura ante diferentes eventos como la muerte, nacimientos, pérdidas físicas, jubilación y entre otros, es decir, cambiar aspectos como los roles y reglas, para enfrentar el cambio (Olson, 2000).

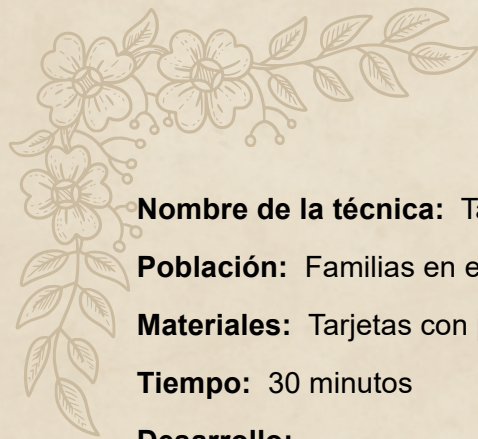
Cuando ocurren cambios ya sean por parte del ciclo vital familiar o los que se dan de manera inesperada, la adaptabilidad toma importancia, ya que gracias a esto la familia presenta la capacidad para modificar su estructura y enfrentar la nueva realidad permitiéndole realizar los cambios necesarios con el fin de que el sistema logre mantener un equilibrio y no se vea afectado.

La etapa de adultez mayor conlleva grandes cambios y retos para el sistema familiar, los cuales pueden dificultar a la familia si no tiene las herramientas necesarias para afrontar dichos cambios. Dentro de estos, se encuentra el afrontamiento del duelo, el cual no es causado sólo por la muerte de un familiar, sino también por pérdidas simbólicas que trae la etapa de la adultez mayor, como lo es la pérdida de autonomía, cambios en los roles de la familia, jubilación, pérdida de rutinas compartidas, deterioros físicos o cognitivos, entre otros, es por esto la importancia de la adaptabilidad en el sistema.

De la mano con lo anterior es donde se refleja la importancia que tiene el cumplimiento de las diferentes tareas y etapas evolutivas del ciclo vital familiar, ya que si no existe la adaptabilidad ante de las crisis que pueden surgir van a existir alteraciones en las dinámicas familiares y de esta forma afectar la estabilidad individual de cada miembros como del sistema familiar en general, provocando incluso que este se pueda llegar a romper.



Por último, el Modelo Circumplejo indica que lo ideal es llegar a un punto medio de adaptabilidad y cohesión, en la que se pueda mantener un vínculo emocional fuerte generando que los miembros de la familia se sientan apoyados y a su vez con posibilidades de desarrollarse de manera individual (Olson, 2000). Es por esto la importancia de la adaptabilidad ya que permite la reorganización del sistema ante los cambios propios que trae consigo la adultez mayor y las diferentes demandas del entorno, permitiendo esto que se logre mantener la funcionalidad y cohesión del sistema.



Actividad 1

Nombre de la técnica: Tarjetas de reflexión.

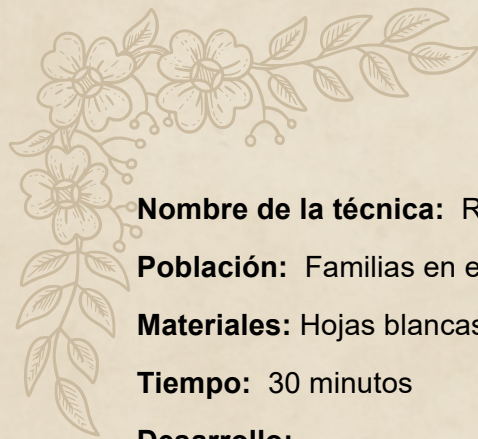
Población: Familias en etapa adulta mayor.

Materiales: Tarjetas con preguntas, marcadores y lapiceros

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

1. Para iniciar esta actividad, se le entrega a cada persona de la familia 3 tarjetas con preguntas diferentes en cada una y un lapicero o marcador. Y posteriormente se le dará la indicación de responder de manera honesta y anónima a cada pregunta: *¿Qué necesito de mi familia en esta etapa? ¿Qué le puedo ofrecer a mis seres queridos? y ¿Algo que me preocupa sobre esta etapa es?*
2. Luego de que todos hayan respondido se recogerán las tarjetas, se mezclarán y repartirán de manera aleatoria entre los miembros de la familia, para que uno a uno lea en voz alta las diferentes tarjetas. Así mismo, se les pedirá que mientras se leen las tarjetas, vayan reflexionando sobre el contenido de ellas.
3. Luego de leer las tarjetas, la persona facilitadora dará una reflexión acerca de cómo todos tienen necesidades y preocupaciones, pero que también tienen cosas positivas que aportar a la familia y que esto puede facilitar el proceso de adaptación a la etapa que viven. A partir de esto se iniciará con la siguiente actividad de la sesión.



Actividad 2

Nombre de la técnica: Receta de crecimiento familiar.

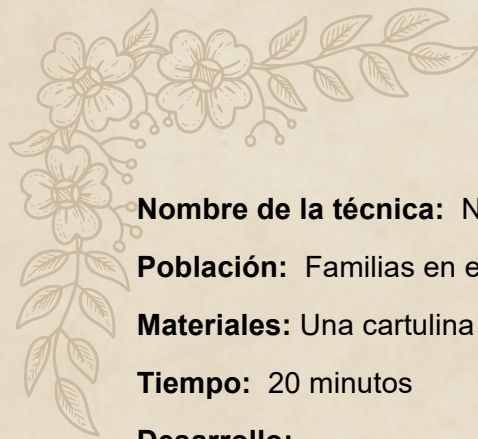
Población: Familias en etapa adulta mayor.

Materiales: Hojas blancas, guía de recetario y lapiceros

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

1. Esta actividad consiste en que la familia a modo de receta de cocina cree una fórmula para mejorar su proceso de adaptación a la etapa adulta mayor. Se les explicará que lo que respondieron en las tarjetas de la actividad 1, es todo lo que necesitan para crear la receta.
2. Seguidamente a la familia se le dará una hoja con una guía para generar la receta, (ver apéndice 3), esta incluirá aspectos como: Nombre del platillo e ingredientes, esto último con base a las respuestas que dieron a las preguntas de la actividad 1. Los ingredientes se añadirán respondiendo a las siguientes preguntas: *¿Qué queremos cocinar?* en el que se debe incluir todo lo que necesitan como familia, por ejemplo, un arroz con paciencia y apoyo; *¿Qué ingredientes tenemos?* en esto deben añadir lo que los miembros tienen para aportar al sistema; y *¿qué ingredientes nos falta conseguir?* en el que deben identificar qué características deben desarrollar para conseguir lo que desean.
3. Luego de que la familia cree la receta se leerá y se les hará la siguiente pregunta: *¿Cómo creen que se pueden conseguir los ingredientes que faltan?* Con esta pregunta se pretende que, a modo de lluvia de ideas, la familia identifique estrategias u opciones de mejora concretas.
4. Por último, se les dará retroalimentación sobre la importancia de escuchar necesidades, apoyarse mutuamente y estar abiertos al cambio para mejorar el proceso de adaptación a la etapa. Y se les pedirá que a modo de cierre creen un compromiso con ellos mismos y la familia en sí, para mejorar aspectos necesarios para toda la familia, se les dará dos minutos para pensarlo y luego deben expresarlo en voz alta uno a uno.



Actividad de cierre.

Nombre de la técnica: Nuestra historia, nuestro legado.

Población: Familias en etapa adulta mayor.

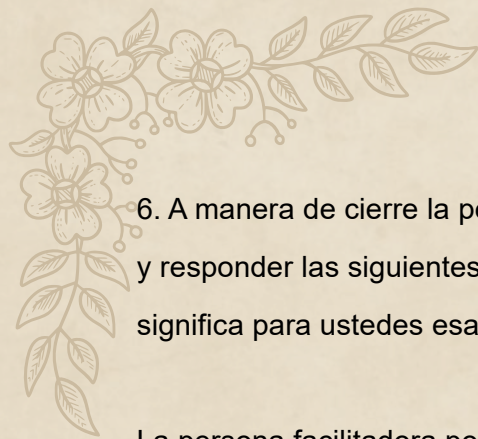
Materiales: Una cartulina grande, marcadores de colores y lapiceros

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

La persona facilitadora realiza una breve explicación y repaso de lo que se ha venido trabajando en el módulo, además mencionará el propósito de la siguiente actividad que es poder integrar los aprendizajes adquiridos en las sesiones anteriores.

1. Esta actividad de cierre consiste en que la familia, en una cartulina grande dibuje una línea de tiempo (queda a imaginación de la familia como desean hacerla), seguidamente la deben de dividir en tres partes iguales, la primera representará el pasado, la cual consiste en el proceso de aceptación, la segunda parte será el presente, y se basa en la comunicación y cohesión. Por último, la tercera será futuro, en la cual se trabajará la adaptabilidad y el compromiso. **Nota:** En cada una de las partes la familia podrá representar lo que se les solicitará por medio de frases, dibujos o símbolos, así como la utilización de otros materiales si así lo desean, con el fin de que sea una obra representativa de la familia.
2. En conjunto, en la primera parte deberán anotar cambios importantes que han notado con la llegada de la adultez mayor y que han logrado aceptar, por ejemplo: la jubilación, pérdidas físicas, cambios o ajustes en los roles y entre otros. Así como estrategias que les han ayudado a aceptarlos, como lo puede ser la unión, la empatía, las actividades familiares o cambios en las rutinas.
3. Seguidamente en lo que respecta el apartado de “presente” la persona facilitadora realizará dos preguntas *¿Qué han logrado mejorar en la manera de comunicarse?* y *¿Qué aspectos consideran que los une como familia?* para esto la familia deberá responder con palabras clave o cortas.
4. Luego en el apartado de “futuro” se le solicita a cada miembro que mencionen alguna actitud o acción de compromiso que deben continuar realizando con el propósito de seguir adaptándose, por ejemplo: *“pedir ayuda sin miedo cuando lo necesito” “escuchar a los demás antes de dar una respuesta” “tomar en cuenta a los demás para tomar decisiones importantes”*, cada uno de los compromisos puede ser decorado según la personalidad de cada uno de los miembros.
5. A manera de cierre la persona facilitadora invita a la familia a observar la línea de vida familiar y responder las siguientes preguntas *¿Qué se llevan de todas las sesiones realizadas?* *¿Qué significa para ustedes esa línea familiar?* *¿Cambiarían algo o la mantendrían igual?*



6. A manera de cierre la persona facilitadora invita a la familia a observar la línea de vida familiar y responder las siguientes preguntas ¿Qué se llevan de todas las sesiones realizadas? ¿Qué significa para ustedes esa línea familiar? ¿Cambiarían algo o la mantendrían igual?

La persona facilitadora podría utilizar la siguiente frase para generar una reflexión final:

*“Tú no eliges a tu familia. Ellos son un regalo de Dios para ti,
como tú lo eres para ellos.”*

Desmond Tutu.



Referencias

- Aguilar Arias, C.G. (2017). *Funcionamiento familiar según el Modelo Circumplejo de Olson en adolescentes tardíos* [Trabajo de titulación, Universidad de Cuenca]. Facultad de Psicología, Universidad de Cuenca. <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/61bdad74-a053-4ad3-8a91-869a71b48d3f/content>
- Andolfi, M. (2018). *La terapia familiar multigeneracional: herramientas y recursos del terapeuta*. Editorial CCS.
- Brea, L.M. (2024). *Factores determinantes del sentido de pertenencia de los estudiantes de Arquitectura de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra, Campus Santo Tomás de Aquino* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/284952/TLMBA.pdf?sequence>
- Cedeño, F. (2020). Técnicas para mejorar la comunicación asertiva de los padres de familia, de la unidad educativa fiscomisional “Mariana de Jesús” del cantón El Tambo, provincia del Cañar (Revisión). *Roca: Revista Científico-Educaciones de la provincia de Granma*, 16, 824-835. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8436726.pdf>
- Chimpén, C., y Dumitrascu, A. (2013). De la terapia narrativa familiar a las prácticas narrativas colectivas. *Psyciencia*. <http://www.psyciencia.com/2013/11/01/de-la-terapia-narrativa-familiar-a-laspracticas-narrativas-colectivas>.
- Corona, A. (2020). El sentido de pertenencia: una estrategia de mejora en el proceso formativo en las artes. Estudio de caso en Danza en una universidad mexicana. *Páginas de Educación*, 13(2), 59-79. <https://doi.org/10.22235/pe.v13i2.2172>
- Espinal, I., Gimeno, A., y González, F. (2006). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista internacional de sistemas*, 14(4), 21-34. <https://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico.pdf>



Referencias

- Farías, H. Z. (2001). Adulto mayor: participación e identidad. *Revista de psicología*, 10(1), 189-197. <https://www.redalyc.org/pdf/264/26410114.pdf>
- García Herrera, J. D. (2024). *La convivencia en el sistema de familia con descendencia adolescente: un análisis en las relaciones interpersonales en tres familias de la zona de La Unión*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional]. Biblioteca Especializada en Educación del CIDE, Universidad Nacional.
<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/27658/TESIS%2011707.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Google. (2025). *Ilustraciones de familias con estilo de acuarela digital en tonos pastel y sepia*. [Ilustraciones generadas por inteligencia artificial]. Gemini.
- Hernández, A. (2017). *Familia, ciclo vital y psicoterapia sistémica breve*. El Búho.
- Moratto Vásquez, N., Zapata Posada, J. J., y Messenger, T. (2015). Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015. *CES Psicología*, 8(2), 103-121. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423542417006>
- O'Connor, J., y McDermott, I. (1998). *Introducción al pensamiento sistémico: recursos esenciales para la creatividad y la resolución de problemas*. Urano.
- Olson, D.H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22, 144-167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
- Pereira, M. T. G. (2012). *Mediación docente de la orientación educativa y vocacional*. EUNED.
- Pérez, A. C., León, N. K. Q., y Coronado, E. A. G. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas: un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e investigación en psicología*, 22(1), 58-65.
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf>



Referencias

Rivas, S. G. (2013). *Enfoque sistémico: una introducción a la psicoterapia familiar*. El Manual Moderno. <https://elibro.una.elogim.com/es/lc/unacr/titulos/39675>

Satir, V. (2005). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. Editorial Pax.
<https://books.google.com.ec/books?id=VrbwE1Y6vD0C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Sierra, L. A., y López, E. H. V. (2019). La familia, la comunicación humana y el enfoque sistémico en su relación con la esquizofrenia. *Medisan*, 23(01), 131-145.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368458873013>

Valdés, A. (2007). *Familia y desarrollo: intervenciones en terapia familiar*. El Manual Moderno.

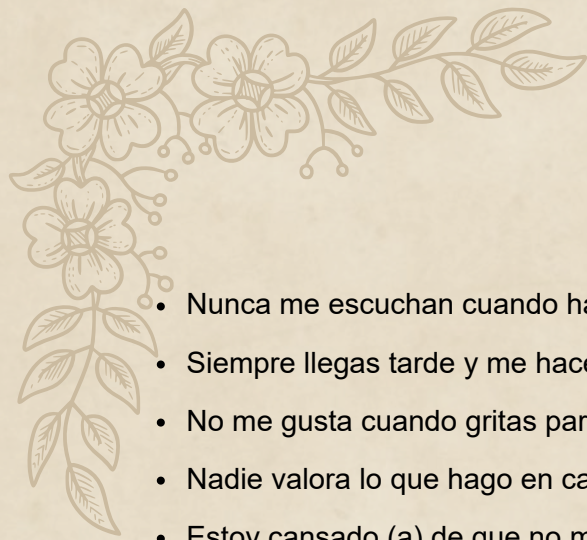
Villalobos Cordero, A. L., Villanueva Barbarán, R., y Villarreal-Montoya, C. (2023). *Orientando familias*. Editorial EDiNexo.



Apéndice 1.

Árbol familiar.





Apéndice 2.

Lista de frases.

- Nunca me escuchan cuando hablo.
- Siempre llegas tarde y me haces esperar.
- No me gusta cuando gritas para pedir las cosas,
- Nadie valora lo que hago en casa.
- Estoy cansado (a) de que no me ayuden con las tareas de la casa.
- No entiendo por qué nunca me toman en cuenta.
- Me molesta que dejen todo tirado.
- Ustedes no confían en mí.
- No me gusta cuando deciden por mí sin preguntarme.
- Me enoja que no cumplan lo que prometen.
- Siempre estoy haciendo todo yo solo(a).
- No me agrada cuando me interrumpen al hablar.
- Ustedes no son atentos con mis opiniones.
- Ustedes no me dicen las cosas de frente.
- Ustedes me escuchan y me juzgan.



Apéndice 3.

Guía de recetario.

RECETARIO FAMILIAR

NOMBRE DEL PLATILLO: _____

INGREDIENTES:

- ¿Qué queremos cocinar?
- ¿Qué ingredientes tenemos?
- ¿Qué ingredientes nos falta conseguir?

NUESTRO COMPROMISO FAMILIAR:
