



**Influencia del Duelo en la Fase del Nido Vacío en Madres de Familia en los Municipios de
Yarumal y Santa Rosa de Osos, Antioquia, Colombia**

Flor Eliana Restrepo Cárdenas

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicóloga

Asesora

Alejandra Quintero González, Magíster (MSc) en Psicología Social

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Yarumal, Antioquia, Colombia
2024

Cita

(Restrepo Cárdenas, 2024)

Referencia

Restrepo Cárdenas, F. E. (2024). *Influencia del Duelo en la Fase del Nido Vacío en Madres de Familia en los Municipios de Yarumal y Santa Rosa de Osos, Antioquia, Colombia* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Yarumal, Colombia.

Estilo APA 7 (2020)



Biblioteca Sede Universitaria del Norte (Yarumal)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

A mis padres, por su apoyo incondicional e impulsarme a ser mejor cada día, gracias a ustedes esto es posible Armando y Yerly.

Agradecimientos

En primer lugar, a la profe Aleja por su valioso acompañamiento a lo largo de este trabajo, su compromiso, disposición y paciencia fueron indispensables en la realización de este proyecto, haciendo amena esta experiencia.

Gracias también, a las madres que fueron participes de esta investigación, quienes con generosidad abrieron su corazón y compartieron sus experiencias.

Tabla de Contenido

Siglas, Acrónimos y Abreviaturas.....	6
Resumen	7
Abstract	8
Introducción	9
1 Planteamiento del Problema.....	10
2 Justificación.....	15
3 Objetivos	19
3.1 Objetivo General	19
3.2 Objetivos Específicos	19
4 Marco Teórico	20
4.1 Duelo	20
4.1.1 El Apego en el Duelo.....	22
4.1.2 Etapas del Duelo	23
4.1.3 Las Tareas del Duelo	24
4.2 Familia y Estructura Familiar.....	25
4.3 Nido Vacío	29
4.4 Procesos Psicosociales	33
5 Metodología	34
5.1 Tipo de Investigación	34
5.2 Método	35
5.3 Participantes	36
5.4 Técnicas de Recolección de Información.....	37
5.4.1 Entrevistas Semiestructuradas	37
5.5 Procedimiento.....	38

5.6 Análisis de la Información	39
5.7 Consideraciones Éticas.....	40
6 Resultados	42
6.1 El Proceso de Adaptación en el Nido Vacío	42
6.2 La Soledad como Mayor Desafío durante la Fase del Nido Vacío	45
6.3 Emociones y Sentimientos en torno a la Partida de los Hijos e Hijas.....	47
6.4 Cambios en las Dinámicas Familiares.....	49
6.5 Actividades Utilizadas para Mitigar los Cambios.....	50
7 Discusión	53
8 Conclusiones	58
9 Referencias	60
10 Anexos.....	65
Anexo 1. Consentimiento Informado	65
Anexo 2. Preguntas de la Entrevista.....	67

Siglas, Acrónimos y Abreviaturas

ICBF	Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
OMS	Organización Mundial de la Salud
P	Participante

Resumen

El nido vacío es la etapa en la vida familiar en la que los hijos/as abandonan el hogar para vivir de forma independiente, ya sea solos, con amigos o formando su propia familia, esta etapa significativa implica una transición importante y una serie de cambios para los padres, especialmente para las madres, quienes a menudo experimentan diferentes emociones asociadas con la tristeza, soledad, vacío y angustia. En este sentido, el presente trabajo de grado tiene como propósito comprender cómo el duelo afecta los procesos psicosociales de las madres que experimentan la fase del nido vacío por medio de una metodología cualitativa, empleando un enfoque fenomenológico hermenéutico a través de entrevistas semiestructuradas, que permiten explorar las vivencias de diez madres de familia que han experimentado esta transición tras la partida de sus hijos/as del hogar.

Los resultados de este estudio indican que el nido vacío genera una variedad de respuestas emocionales, siendo la tristeza y la soledad las más predominantes, no obstante, se evidencia que las madres experimentan un proceso de adaptación gradual, donde el bienestar de sus hijos/as influye en su percepción del duelo. Además, se identifican oportunidades de crecimiento personal y el fortalecimiento de los vínculos familiares a través de estrategias de afrontamiento que les ayudan a sobrellevar la situación. Por otra parte, se destaca la importancia de las dinámicas familiares, dado que la ausencia de un hijo/a puede crear un vacío emocional que, en algunos casos, afianza los lazos entre los miembros restantes de la familia.

Palabras clave: nido vacío, duelo, familia, procesos psicosociales, dinámicas familiares.

Abstract

The empty nest is the stage in family life in which children leave home to live independently, either alone, with friends or forming their own family. This significant stage involves an important transition and a series of changes for parents, especially for mothers, who often experience different emotions associated with sadness, loneliness, emptiness and anguish. In this sense, the purpose of this thesis is to understand how grief affects the psychosocial processes of mothers who experience the empty nest phase through a qualitative methodology, using a hermeneutic phenomenological approach through semi-structured interviews, which allow us to explore the experiences of ten mothers who have experienced this transition after their children leave home.

The results of this study indicate that the empty nest generates a variety of emotional responses, with sadness and loneliness being the most predominant. However, it is evident that mothers experience a gradual adaptation process, where the well-being of their children influences their perception of grief. In addition, opportunities for personal growth and strengthening of family ties through coping strategies that help them cope with the situation are identified. On the other hand, the importance of family dynamics is highlighted, given that the absence of a child can create an emotional void that, in some cases, strengthens the ties between the remaining members of the family.

Keywords: empty nest, grief, family, psychosocial processes, family dynamics.

Introducción

La familia desempeña un papel fundamental en el desarrollo emocional y social de sus integrantes, constituyendo un espacio de apoyo, amor y aprendizaje, asimismo, se desarrolla a través de varias etapas que marcan la evolución de la dinámica familiar y las experiencias de sus miembros. A medida que los hijos crecen, inevitablemente se enfrentan al momento de abandonar el hogar para buscar su independencia, ya sea formando sus propias familias, viviendo solos o en la búsqueda de lograr su propia realización personal; este proceso, aunque es natural, transforma la dinámica familiar, dejando a su paso un hogar que se convierte en un nido vacío.

La partida de los hijos trae consigo una serie de consecuencias emocionales para los padres y las madres, especialmente para estas últimas, quienes a menudo experimentan orgullo y satisfacción por los logros de sus hijos, pero, de igual manera, sentimientos de tristeza por la pérdida de la cotidianidad familiar; este cambio plantea desafíos emocionales significativos para quienes permanecen en el hogar, abriendo un nuevo capítulo en la vida familiar que demanda adaptación y reflexión.

Es así como la presente investigación se centra en la necesidad comprender la influencia del duelo en los procesos psicosociales de las madres que experimentan la fase del nido vacío, para ello, se plantean diferentes preguntas en las entrevistas semiestructuradas aplicadas que indagan sobre los cambios emocionales, sociales y familiares que enfrentan las madres en este contexto, así como las estrategias que implementan para afrontar esta transición. De esta manera se pretende proporcionar un entendimiento más profundo sobre las experiencias de las madres en esta etapa, al abordar este fenómeno desde un enfoque cualitativo, se busca no solo documentar las vivencias de las madres, sino también ofrecer un espacio para que sus voces y experiencias sean escuchadas y comprendidas. Este trabajo se fundamenta en la premisa de que el duelo por nido vacío es un proceso complejo que merece ser explorado en su totalidad, considerando tanto las emociones consideradas negativas, como las oportunidades de crecimiento personal que pueden surgir en esta etapa de la vida.

1 Planteamiento del Problema

El duelo es una respuesta natural que experimentan los seres humanos cuando se enfrentan a una pérdida significativa, es una experiencia inherente a la condición humana debido a la naturaleza de su propia mortalidad. Asimismo, como seres sociales, el humano tiene la capacidad de establecer conexiones emocionales profundas con otras personas, en variadas ocasiones dichos vínculos también son el resultado de un gran sufrimiento producido por su propia pérdida. Autores como Bogza (2005); Cabodevilla (2007); Camacho Regalado (2013) han coincidido en la idea de que el duelo surge como una respuesta emocional y adaptativa ante el dolor de la pérdida de con quien se compartía una relación afectiva.

Para entender el duelo es necesario tener en cuenta la importancia de la relación que se tenía con lo perdido. Las respuestas ante las pérdidas no son uniformes, debido a que se valora y se establece diferentes niveles de afecto en cada relación, cada vínculo afectivo está compuesto por particularidades únicas; lo cual conlleva a que el amor que se siente por la pareja difiere del que se experimenta con los padres, hijos u otros seres queridos, cada relación y afecto son únicos en su propia manera (Martínez, 2010). Dicho de otra manera, es fundamental considerar las relaciones que se tenía con lo perdido, ya que cada una de estas tiene un nivel único de afecto y significado, cada vínculo tiene sus propias particularidades que incluyen dinámicas, recuerdos y emociones propias.

Por otra parte, Oviedo Soto et al. (2009) describen como el duelo se convierte en una construcción social, la cual se puede ver reflejada en algunos sucesos como los rituales, en los que se ofrece un lugar para las emociones desbordadas que este evento representa, asimismo, los rituales proporcionan una estructura simbólica para los eventos vitales de la vida y permite que la sociedad construya significados compartidos en torno a ello.

A través del duelo, se aprende a enfrentar y asimilar el cambio, reconociendo que la pérdida es una parte inevitable de la experiencia humana, este proceso de adaptación da lugar a la transformación del significado de aquello que se ha perdido.

No obstante, todo proceso de duelo no se limita solo a la pérdida natural de los seres amados, de acuerdo con los planteamientos de Freud (1917) el duelo es comúnmente la respuesta emocional ante la pérdida de un ser querido o de conceptos abstractos que representan valores significativos. En este sentido, la pérdida no solo se remite al plano de lo concreto y tangible, sino

que también se puede referir a la pérdida de ideales, sueños personales, valores, pérdidas laborales, deterioro de la salud, cambios de vida, etc. los cuales tienen un significado importante y son parte fundamental de la vida de la persona.

En efecto, todo proceso de duelo es el resultado de una pérdida significativa y es así como la fase de nido vacío, tema de interés para este trabajo se relaciona con lo planteado anteriormente.

A través del tiempo la familia ha sido objeto de estudio desde diferentes disciplinas, algunas han indagado acerca de sus funciones y la importancia del papel que esta tiene dentro de la sociedad. La familia es considerada una base fundamental de la sociedad, en la cual se fomenta el crecimiento de valores, metas personales y la formación de identidades, además de desempeñar un papel mediador entre el individuo y la comunidad en general (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF], 2013).

Otros autores como Montalvo et al. (2013) sugieren que la familia es un sistema donde las personas nacen, crecen, se reproducen y eventualmente mueren, en otras palabras, es un sistema dinámico que está en constante cambio y desarrollo, tanto por el entorno en el que se encuentra como por las personas que la componen, además, se transmiten de generación en generación costumbres, hábitos, reglas y vicios que se convierten en parte de la identidad familiar.

Al mismo tiempo, la noción de que la vida humana se compone de distintas etapas consecutivas ha existido desde tiempos remotos, es así como Florenzano y Zegers (2003) plantean que cada etapa del desarrollo humano está guiada por un orden natural interno o un ciclo vital, cabe destacar que en cada cultura estas etapas se experimentan de manera diferente; del mismo modo que los humanos la familia también atraviesa por una serie de etapas. Es así como el concepto de ciclo vital familiar se refiere a la secuencia de etapas por las que atraviesa una familia desde su establecimiento hasta su disolución. Durante cada ciclo la familia experimenta cambios y adopta comportamientos previsibles, siguiendo normas y conductas socialmente establecidas.

En concordancia con Florenzano y Zegers (2003, como se citó en Diaz et al., 2022) las etapas del ciclo vital familiar son:

- Formación de la pareja y comienzo de la familia.
- Etapa de crianza inicial de los hijos.
- Familia con hijos preescolares.
- Familia con hijos escolares.
- Familia con hijos adolescentes.

- Períodos medio y terminal de la familia.

Es así como la última etapa del ciclo vital familiar da lugar al fenómeno conocido como el nido vacío. “Se ha delimitado el nido vacío al momento en que todos los hijos se han independizado abandonando el núcleo familiar” (Pascual, 2015, p. 53). Para otras autoras como Rodríguez (2003), cuando los hijos se marchan del hogar es un momento que trae consigo un periodo negativo en los que sobresalen sentimientos de tristeza, soledad, nostalgia, ansiedad, desconcierto y pérdida del contacto diario. Sentimientos que afectan principalmente a las mujeres que han sostenido el papel de madres.

El nido vacío se ha caracterizado por ser un momento significativo que implica una transición importante y un cambio de roles para ambos padres. De acuerdo con algunas disciplinas tradicionales como la psiquiatría y la psicología, esta fase se caracteriza por ser un momento traumático y de crisis, incluso llegando a ser denominado como un síndrome (Díaz et al., 2022). Es importante destacar el término síndrome, el cual hace referencia a un “conjunto de síntomas que definen o caracterizan a una enfermedad o a una condición que se manifiesta en un sujeto y que puede tener o no causas conocidas” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019).

Retomando a los autores Díaz et al. (2022), la etapa del nido vacío también suele coincidir con otras circunstancias personales y familiares que pueden dificultar una adecuada respuesta a dicha situación, algunos de estos factores pueden estar asociados a la menopausia, la jubilación, el inicio del declive físico y mental, la reducción de la actividad sexual, etc.

Por otra parte, en la etapa del nido vacío, los hijos abandonan el hogar para vivir de forma independiente de sus padres, ya sea solos, con amigos o para formar su propia familia, no obstante, esta situación no siempre es considerada como un momento negativo, al contrario, puede significar una posibilidad de libertad y de desarrollo personal. El planteamiento anterior puede estar sujeto a las particularidades de cada grupo familiar, como sus percepciones, costumbres, historias familiares, redes de apoyo internas y externas y todo aquello que consideren como determinante para el tránsito por este momento (Rodríguez, 2003; Díaz et al., 2022).

De este modo, la fase del nido vacío puede conllevar a la modificación de algunas dimensiones en la vida de los padres, entre ellas, se encuentran los procesos psicosociales, los cuales se pueden ver afectados cuando los hijos abandonan el hogar y dejan una pérdida significativa a su paso.

El término psicosocial se considera un macroconcepto debido a que abarca una amplia gama de aspectos relacionados con la interacción entre lo psicológico y lo social. Tal y como lo afirman Díaz Gómez y Díaz Arboleda (2015) este término fue creado por las ciencias sociales y humanas y lo definen como la combinación de lo psicológico y lo social, dos aspectos que están intrínsecamente relacionados y no pueden separarse. Esta interacción entre lo psicológico y lo social es parte de la complejidad y el caos inherentes a la vida. Al ser un concepto amplio y abarcador, el enfoque psicosocial permite analizar y comprender fenómenos complejos que involucran tanto aspectos internos como externos de la experiencia humana.

Continuando con los planteamientos de Díaz Gómez y Díaz Arboleda (2015), “la clave para entender lo psicosocial está en comprender de qué forma los sujetos adquieren e interpretan los significados con los cuales actúan en su entorno” (p. 63). En este sentido, cada persona tiene su propia interpretación y comprensión de los significados que existen en su entorno social. Cada individuo adquiere estos significados a través de su socialización y experiencia personal, y los interpreta de acuerdo con su propia perspectiva y contexto.

De esta manera, la dimensión psicosocial se refiere a cómo las experiencias y emociones internas se entrelazan con el entorno social y cómo esto influye en el comportamiento y en las interacciones con los demás. Es la unión entre lo que el individuo siente y experimenta interiormente y cómo esto se manifiesta y se ve afectado por el entorno social en el que vive.

De acuerdo con Montero (2004) los procesos psicosociales “influyen en las relaciones sociales de las personas y a su vez están influidos por las circunstancias sociales y que suponen subprocesos de carácter cognoscitivo, emotivo, motivacional que tienen consecuencias conductuales” (p. 123). Por tanto, la manera en cómo se procesa la información, la forma en cómo se experimenta y expresa las emociones en respuesta a diferentes situaciones, además de cómo las necesidades, deseos y metas impulsan a actuar de cierta manera, influyen en las relaciones sociales de las personas y a su vez están influenciadas por circunstancias sociales.

Teniendo en cuenta un panorama más amplio acerca de los principales temas de interés para hacer el presente trabajo de investigación, es necesario tomar en consideración cómo se han presentado en el contexto inmediato, donde dichos temas aún no han sido abordados de manera amplia.

De acuerdo con un estudio realizado por Ruíz Salguero et al. (2007) la distribución de la población en las áreas urbanas varía según la edad y el género. Un mayor porcentaje de jóvenes y

mujeres tienden a vivir en las áreas urbanas, ya sea en busca de oportunidades de trabajo y educación o por seguridad personal, específicamente, las mujeres que viven en áreas urbanas suelen tener mejores condiciones de vida en comparación con las mujeres que viven en áreas rurales. Sin embargo, aún existe una brecha significativa en comparación con los hombres que viven en áreas urbanas, especialmente en lo que respecta a las oportunidades y la calidad del empleo.

En lo que respecta a Santa Rosa de Osos y Yarumal, Antioquia, municipios donde se desarrollará el presente trabajo, se encontró que está conformado por 38.748 y 42.678 habitantes respectivamente, de estos, 16.083 y 11.851 personas residen en zonas rurales (Gobernación de Antioquia, 2019-2020). Es importante destacar que una parte significativa de la población de Santa Rosa de Osos y Yarumal se encuentra en las zonas rurales de dichos municipios, esta situación puede tener como consecuencia que los jóvenes busquen mejores oportunidades, ya sea para llevar a cabo su proyecto de vida, adquirir recursos o simplemente la exploración de nuevas opciones en otros lugares. Como resultado, algunos jóvenes pueden decidir abandonar sus hogares en busca de un futuro más prometedor.

El proceso de criar y ver crecer a los hijos es una parte fundamental de la vida de muchos padres, sin embargo, llega un momento en que los hijos abandonan el hogar para establecer su propia independencia, lo que da lugar a la fase de nido vacío, esta transición puede desencadenar una serie de emociones y desafíos para los padres y uno de los aspectos más significativos en esta etapa es el duelo experimentado, a pesar de su importancia, existe un vacío de investigación en relación con cómo el duelo influye en el aspecto psicosocial de los padres que experimentan la fase de nido vacío. Por lo tanto, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo el duelo influye los procesos psicosociales de las madres que experimentan la fase del nido vacío en los municipios de Santa Rosa de Osos y Yarumal, Antioquia?

2 Justificación

El proceso de crianza y el posterior vacío que se produce cuando los hijos abandonan el hogar son experiencias comunes en la vida de muchos padres. El presente trabajo de investigación se justifica en la necesidad de comprender la importancia del tema para proporcionar apoyo y recursos adecuados durante esta transición.

El duelo por nido vacío es un proceso emocional significativo que afecta a muchos padres cuando sus hijos abandonan el hogar. Tal y como lo señalan diversas investigaciones, el duelo normal implica una variedad de emociones, sensaciones físicas, pensamientos y comportamientos que puede experimentar una persona cuando se enfrenta a una pérdida, los cuales pueden ir desde sentimientos de tristeza, ansiedad, soledad, fatiga, hasta conductas de aislamiento social, trastornos de sueño o alimentarios, entre otros (Alonso et al., 2019).

De acuerdo con autores como Worden (2013) el duelo puede estar asociado con algunos síntomas de enfermedades como la depresión. No hay duda de que el duelo y la depresión comparten numerosas características, y es posible que el duelo evolucione hacia una depresión auténtica. Aunque la mayoría de las depresiones causadas por el duelo son temporales, se ha observado que algunas personas experimentan síntomas depresivos prolongados y significativos después de la pérdida de un ser querido, incluso más allá del primer año de duelo.

Es así, como García (2018) señala el apoyo psicológico y trabajo psicoterapéutico como procesos esenciales en el transcurso del duelo, para la facilitación de la expresión de emociones y sentimientos que se dan al interior de este. En este sentido, se destaca la necesidad de prestarle atención a los procesos de duelo que se dan a raíz del abandono de los hijos del hogar, al abordar de manera adecuada el duelo y proporcionar un espacio de comprensión y apoyo, se puede promover una mejor calidad de vida para los padres que pasan por la fase del nido vacío.

Desde el ámbito familiar, cuando una familia se enfrenta a una pérdida, es necesario que todo el sistema familiar se reestructure y se adapte para funcionar nuevamente, dado que la unidad familiar ya no será la misma al estar ausente uno de sus miembros, es fundamental establecer un nuevo nivel de funcionamiento, la desestructuración que experimenta una familia ante una pérdida es de gran magnitud, lo cual implica que cada miembro debe realizar un trabajo personal e individual para lidiar con la ausencia y llenar el vacío dejado por la persona ausente (García, 2018).

De esta manera el sistema familiar en su conjunto debe trabajar para superar la pérdida y adaptarse a la nueva realidad.

De acuerdo con Gamo y Pazos (2009) la conexión familiar juega un papel significativo en la manera en que se afronta la pérdida, por ejemplo, los cambios en la dinámica de la pareja pueden variar desde un aumento en el apoyo mutuo hasta conflictos y en algunos casos incluso la separación, en ocasiones estos cambios se ven influenciados por el distanciamiento o la búsqueda de independencia, aunque la fase de nido vacío no implica la pérdida física del hijo, puede generar un profundo sentido de pérdida emocional y desafío en la vida de los padres. De allí surge la necesidad de comprender cómo se desarrollan y evolucionan las emociones y las relaciones familiares como resultado de esta fase.

Asimismo, es importante mencionar cómo se dan los procesos de duelo en otras etapas evolutivas como la vejez, durante este período se vive una fase en la que se experimentan múltiples pérdidas, tanto a nivel interno como externo. En un trabajo realizado sobre la depresión en personas de la tercera edad, se identificó las pérdidas familiares como desencadenante en un 20% de los casos. Además, la evolución de la patología depresiva estaba relacionada con el estado de salud y el apoyo familiar, en los casos de persistencia de un medio hostil, sin capacidad de sostén, la evolución era muy desfavorable (Guindeo et al., 1993, como se citó en Gamos y Pazos, 2009).

En concordancia con Worden (2013) conforme una persona envejece, es más probable que experimente un aumento en la acumulación de pérdidas, además de perder amigos o seres queridos, las personas en esta etapa de la vida también pueden enfrentar otras pérdidas como el empleo, la estructura familiar, la salud física, incluso pueden experimentar una disminución en las facultades mentales. Todos estos cambios, sumados a las pérdidas debido a la muerte, requieren un proceso de elaboración, sin embargo, la capacidad de una persona para hacerlo puede verse afectada si ha experimentado muchas pérdidas en un breve período.

De acuerdo con algunas investigaciones, se ha observado que la relación entre la soledad y la salud es más significativa que la relación entre la edad y la soledad. Esto se debe a que la percepción de los adultos mayores sobre su estado de salud se ve más afectada cuando experimentan sentimientos de soledad, de este modo, aquellos que se sienten más solos son también los que reportan sentirse más enfermos (Bazos, 1989, como se citó en Rueda Estrada, 2018). Con lo planteado anteriormente se resalta la concepción de que la soledad es un sentimiento que puede

tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de las personas que se encuentran en edades avanzadas y a su vez transitan por la fase de nido vacío.

De este modo, se pone en manifiesto algunas de las consecuencias que traen los duelos en algunas etapas de la vida, por lo cual es importante buscar formas de apoyo o recursos que hagan más llevadero este proceso, un ejemplo de ello son los grupos de apoyo, los cuales resultan beneficiosos para personas en duelo de todas las edades, pero adquieren una relevancia especial para los adultos mayores, ya que su red de apoyo tiende a ser más reducida. Independientemente de su género, las personas de edad avanzada suelen estar más dispuestas a participar en estos grupos, ya que experimentan sentimientos de tristeza, menor satisfacción con la vida y dificultades para afrontar la pérdida (Worden, 2013).

De igual manera lo manifiesta Rolland (2000, como se citó en García, 2018) en ocasiones resulta beneficioso alejarse del entorno familiar y respirar un aire diferente al que prevalece en la familia en cuestión. Compartir momentos con personas que están fuera del sistema puede ser saludable para tomar distancia y obtener una nueva perspectiva del círculo de tristeza que prevalece en una familia donde todos, sin excepción, están enfrentando la misma tarea y momento de reestructuración.

Teniendo en cuenta los planteamientos realizados anteriormente, el presente trabajo investigativo ha sido motivado por la necesidad de indagar acerca de la alteración o el cambio que puede darse sobre varios aspectos importantes en la vida de los padres, cuyos hijos han decidido partir del hogar para formar su propia vida. Es conveniente mencionar que, aunque se ha investigado el impacto psicológico de la transición a la fase de nido vacío, aún hay vacíos en la investigación en cómo el duelo en esta etapa específica afecta a los padres desde una perspectiva psicosocial.

El presente trabajo busca también, abordar un fenómeno psicosocial en un contexto específico como lo es la familia, para ello es necesario reconocer la importancia de considerar tanto la dimensión grupal como la individual. Ya que tal y como lo afirma González Rey (2015), los procesos de intervención psicosocial deben fundamentarse en la participación grupal y el diálogo, sin disociarlos de los cambios y evoluciones individuales que contribuyen a la creación y expansión de nuevas formas de construcción de la subjetividad social en instituciones como la familia, la escuela, la organización laboral y la comunidad. En el caso del nido vacío, implica examinar cómo

la transición de los hijos al dejar el hogar afecta tanto la individualidad de los padres como la relación entre ellos, su familia y el entorno social.

Con referencia al tema que se pretende abordar, se realizó una revisión bibliográfica y documental, donde no se encontraron estudios previos que se aproximen específicamente a dicho tema en los municipios de Santa Rosa de Osos y Yarumal, lo cual demuestra la necesidad de investigación en esta área. Por otro lado, se indagó por medio de las administraciones municipales, bibliotecas y líderes de ambos municipios, cifras o estadísticas que permitieran una aproximación a la temática, sin embargo, no se encontraron resultados pertinentes. De esta manera se percibe que la carencia de datos concretos podría dificultar la comprensión y la implementación de estrategias de apoyo y acompañamiento para los padres en esta etapa de vida.

La investigación en general, permitirá obtener conocimientos relevantes y aplicables a la realidad de muchas familias, los datos e información obtenida podrían servir como base para la implementación de futuras políticas públicas y programas de apoyo dirigidos a las madres que enfrentan procesos de duelo como resultado de la fase de nido vacío. Además de generar nuevos conocimientos y perspectivas en el campo de la psicología y el bienestar familiar.

3 Objetivos

3.1 Objetivo General

Comprender la influencia del duelo en los procesos psicosociales de las madres que experimentan la fase del nido vacío.

3.2 Objetivos Específicos

- Indagar acerca de los cambios que se dan en el aspecto social de las madres durante la fase del nido vacío, incluyendo las relaciones con familiares, con amistades y actividades sociales.
- Identificar las reacciones emocionales y sentimientos experimentados de las madres durante la fase del nido vacío.
- Reconocer cómo las madres que afrontan el nido vacío manejan el duelo y las implicaciones que esto tiene en su bienestar psicológico y social.

4 Marco Teórico

4.1 Duelo

Para entender la experiencia de la pérdida, a menudo resulta útil reconocer que está presente en todos los aspectos de la vida humana, en cierta forma se pierde algo en cada etapa de la existencia, ya sean cosas tangibles como personas, lugares u objetos o cosas inmateriales, pero igualmente importantes como la juventud o los sueños e ideales que se desvanecen al enfrentar las difíciles realidades de la vida (Neimeyer, 2002).

De acuerdo con Martínez (2010), el concepto de duelo es encontrado en la Real Academia de la Lengua Española bajo dos significados, en primer lugar, hace referencia a “un combate o pelea entre dos a consecuencia de un reto o desafío” (p. 107), y, la segunda acepción, habla de “dolor, lástima, aflicción y demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien” (pp. 107-108).

Con respecto a la primera definición se puede observar claramente que el ser humano se encuentra en una batalla constante entre la vida y la muerte, entre el deseo de fallecer y el deseo de sobrevivir, entre lo que es y lo que anhela que sea, entre sus sentimientos y acciones, y entre la realidad y la fantasía. Del otro lado, la segunda definición resulta incompleta, ya que el dolor no es la única forma en la que se pueden experimentar las consecuencias de una pérdida significativa, ni la muerte es la única manera en la que se pierde a alguien amado (Martínez, 2010).

Por otra parte, las experiencias de pérdida de un ser querido son similares en el sentido de la pérdida, pero varían en la forma en que cada persona vive su propio proceso de duelo de manera única, dado que su desarrollo está influenciado por su historia de vida, cultura, costumbres y creencias preestablecidas (Pérez Uribe y Atehortua Vélez, 2017). De esta manera la pérdida es una experiencia común en el mundo, sin embargo, cada persona que la experimenta lo hace de manera diferente, de acuerdo con la relación y el vínculo que se tenía establecido previamente.

Al mismo tiempo, Freud (1917) postula que el duelo es la respuesta ante la pérdida de un ser querido o de una idea abstracta que es significativa para el sujeto, además es un proceso de aceptación y desapego emocional hacia un objeto amado que ya no existe. De acuerdo con las teorías psicoanalíticas, el proceso de duelo implica renunciar gradualmente al objeto amado, desligar la libido de ese objeto y cerrar los recuerdos y expectativas asociados a él, a medida que

el Yo ejecuta este desasimiento de la libido, la existencia del objeto perdido continúa en lo psíquico, una vez completado este proceso, el Yo vuelve a ser libre y desinhibido.

En otras palabras, durante el proceso de duelo la persona se va separando gradualmente de la energía emocional que estaba invertida en el objeto amado que perdió, aunque el objeto ya no está presente físicamente, su presencia y significado siguen vivos en el ámbito emocional y mental y los recuerdos, expectativas y emociones asociadas al objeto perdido siguen presentes en la mente de la persona. Es importante destacar que este proceso de desasimiento de la energía emocional puede llevar tiempo y esfuerzo; el duelo puede ser doloroso y requiere un proceso gradual de aceptación y adaptación a la pérdida.

Del mismo modo, Mejía y Fernández (2012) proponen que, se experimenta el proceso de duelo por aquello que se ha perdido, para una persona, ya sea un ser querido o un objeto, se considera perdido si ha tenido una presencia significativa en su vida, es decir, si ocupaba un lugar importante en su mundo subjetivo, por lo tanto, no se experimenta el duelo por algo que carece de significado. Partiendo de esta idea, cuando se pierde algo que representaba un valor se experimenta el dolor como una sensación de malestar, falta de interés por el entorno, incapacidad para experimentar amor y una disminución en la capacidad de ser productivo.

Las teorías psicoanalíticas han jugado un rol importante en el desarrollo del tema del duelo, sin embargo, Hagman (1995, como se citó en Yoffe, 2013) considera estos modelos dejan de lado la importancia de tener en cuenta a los otros, así como los aspectos sociales que pueden favorecer o dificultar la recuperación de aquellos que han experimentado la pérdida, dado que, el duelo es un proceso en el que se necesita transformar y reestructurar el vínculo emocional que se tenía hacia la persona pérdida, desde un abordaje relacional, la importancia de la afectividad radica en mantener o restablecer la conexión interpersonal con los demás.

En concordancia con lo anterior, el apoyo social puede ofrecer distracción al individuo en duelo, permitiéndole salir de la depresión y experimentar emociones positivas al recibir asistencia de otras personas. Además, el apoyo social involucra la presencia o disponibilidad de personas en las cuales se puede confiar y fomenta la habilidad de superar dificultades y desafíos que puedan surgir, es así, como la presencia de una red social proporciona elementos socio-psicológicos que contribuyen al bienestar mental y emocional de la persona (Roseblatt, 1997; Fernández et al., 2001, como se citó en Yoffe, 2013).

4.1.1 El Apego en el Duelo

La teoría del apego es una teoría que se enfoca en el desarrollo y los cambios en los vínculos de apego a lo largo de toda la vida. Esta teoría explora las diferentes experiencias y trayectorias que pueden experimentar estos vínculos, ya sea cuando se mantienen de forma continua a lo largo de muchos años, o cuando enfrentan dificultades o se rompen debido a separaciones, pérdidas o la muerte de un ser querido (Montuori, 2013).

El ser humano viene al mundo a establecer vínculos a lo largo de la vida, estas constantes conexiones son su mayor fortaleza y su mayor debilidad, ya que el amor y bienestar que estas proveen son iguales al sufrimiento que causan con su pérdida. Bowlby (1980, como se citó en García, 2018) describió la pérdida como una de las experiencias más angustiantes a las que una persona puede enfrentarse debido a la sensación de impotencia, la única fuente de consuelo efectiva sería el regreso de la persona querida que se ha perdido; esta pérdida se considera desestabilizadora, ya que tiende a desorganizar la vida del doliente, afectando el equilibrio del sistema de apego.

Así, el duelo definido como normal por Bowlby (1980, como se citó en Montuori, 2013) pasaría por cuatro fases:

- Fase de aturdimiento o de shock: Es la reacción frente a la noticia de la pérdida y es caracterizada por la incredulidad y confusión de la situación.
- Fase de anhelo y búsqueda de la persona perdida: Hay una notoria ambivalencia caracterizada por el anhelo de encuentro y al mismo tiempo el reconocimiento de su imposibilidad, además, esta fase se basa en las sensaciones de abandono y desprotección.
- Fase de desorganización y desesperación: En esta etapa la persona toma clara conciencia de que la pérdida ha ocurrido, que el ser querido ya no va a volver y que no tiene sentido seguir buscándolo y junto con esta conciencia sobreviene la tristeza, depresión y la apatía.
- Fase de desorganización y desesperación: La persona debe ser capaz de soportar las emociones dolorosas. En esta etapa, no se trata de romper por completo el vínculo con la persona perdida, sino de ajustarlo de acuerdo con la realidad, reconociendo que, aunque ya no está presente, aún puede permanecer en la memoria.

En relación con los planteamientos anteriores, la forma en que se experimenta el proceso de duelo puede variar dependiendo del tipo de apego que se haya tenido con la persona que ha faltado. En el caso de haber tenido un apego seguro, el proceso de duelo puede ser más fácil, ya

que hay una menor ambivalencia en el vínculo y la presencia de más recuerdos e intercambios mentales positivos, por el contrario, cuando se ha tenido un vínculo conflictivo, ambivalente y amenazante, el proceso de duelo puede ser más complicado. Esta diferencia puede llegar a distinguir entre el duelo normal y el duelo patológico (Montuori, 2013).

Se puede concluir que son tres los factores que afectan el proceso de duelo y están relacionados con el apego del doliente, estos factores incluyen: el estilo de vínculo y apego experimentado durante la infancia, los patrones de apego característicos de la vida adulta y la calidad y naturaleza del vínculo que se tenía con la persona que ha faltado (García, 2018).

4.1.2 Etapas del Duelo

“El proceso de duelo se sitúa entre dos aguas, el sentir y el hacer, y requiere del deseo de superar la invalidez que nos ha provocado la pérdida” (Martínez, 2010, p. 125). Todos los seres humanos se enfrentan a la experiencia de la pérdida y como resultado todos deben enfrentar el proceso de recuperación ante la ausencia de quien se ama, en este sentido, cada uno de forma particular asume su propio proceso de duelo.

Para Martínez (2010) las diferentes tareas, etapas o momentos del duelo no son fijos ni inamovibles que se deben atravesar obligatoriamente, y si se hace, no es necesario que se siga en un orden preestablecido o con una duración específica; el duelo no sigue una línea recta en la que se debe pasar de un momento a otro. En el proceso de duelo, se puede experimentar diferentes fases al mismo tiempo o se puede creer que se ha superado una etapa solo para sorprender más adelante cuando esta resurja con fuerza.

De manera similar Kübler-Ross (2009, como se citó en Pérez Uribe y Atehortua Vélez, 2017) presenta las cinco etapas del duelo, y considera que, quienes pasan por este proceso no siguen un orden establecido, sino que cada etapa permite un crecimiento personal que tiene incidencia en diversas áreas de la vida personal, como la psicológica, física, social y espiritual. Dichas etapas permiten comprender que es factible adaptarse a la pérdida y seguir adelante con la realidad en la que esta persona ya no estará presente.

En consideración con Kübler Ross y Kessler (2016) las cinco etapas del duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación; constituyen una parte integral del contexto en el cual se adquiere la capacidad de aceptar la pérdida de un ser querido. Las etapas del duelo son respuestas

experimentadas ante la pérdida, sin embargo, los autores afirman que no existe una reacción común ni una pérdida estándar, ya que el proceso de duelo es tan único como la propia vida de cada uno.

- **Negación:** La negación es una etapa normal en el proceso de duelo tras la pérdida de un ser querido, su importancia radica en que actúa como mecanismo de protección psicológica ante la abrumadora realidad de la pérdida y ayuda a sobrellevarla, aunque el mundo parezca absurdo. Esta etapa no debe prolongarse mucho porque puede ser contraproducente para el proceso de sanación, con la aceptación de la realidad de la pérdida comienza la curación.
- **Ira:** La ira puede manifestarse hacia el fallecido por abandonar, hacia uno mismo por no haber cuidado mejor, hacia los médicos por no salvar, hacia la vida por ser injusta. Esta sirve como mecanismo de protección y estructura ante el vacío de la pérdida, además, representa la intensidad del amor perdido, este sentimiento, es parte natural del proceso de duelo y sanación tras una pérdida importante.
- **Negociación:** En situaciones de pérdida, la negociación puede servir como un puente entre estados emocionales, es una etapa intermedia que le da a la mente el tiempo necesario para adaptarse. La negociación tiende a llenar los vacíos que suelen dominar las emociones intensas, ayudando a mantener el sufrimiento a raya, y permite que las personas se aferren a la creencia de que pueden restaurar el orden en medio del caos que los rodea.
- **Depresión:** Después de la etapa de negociación, la atención se centra en el presente y surge una sensación de vacío. A veces, parece que esta etapa depresiva durará para siempre, sin embargo, es fundamental comprender que esta depresión no es un síntoma de enfermedad mental, sino una respuesta natural y apropiada ante una pérdida.
- **Aceptación:** La aceptación no implica necesariamente sentirse bien o estar de acuerdo con lo que ha sucedido. Asimismo, en esta etapa se acepta la realidad de que el ser querido se ha ido y se reconoce que esta realidad es permanente, la aceptación se manifiesta en acciones como recordar, recomponerse y reorganizarse.

4.1.3 Las Tareas del Duelo

A lo largo del tiempo el duelo ha sido contemplado como un proceso de adaptación, que ha sido descrito en función de fases o etapas, simultáneamente, Worden (2013) propone las tareas del duelo, las cuales resultan menos limitantes y útiles para el trabajo profesional. las tareas del duelo

implican que la persona sea activa y lleve a cabo un proceso que le permita una adecuada adaptación a la pérdida.

De acuerdo con Worden (2013) las tareas del duelo son:

- Aceptar la realidad de la pérdida: Parte de la aceptación de la realidad es asumir que el reencuentro es imposible, la conducta de búsqueda se relaciona directamente con el cumplimiento de esta tarea. Algunas personas no aceptan que la muerte es real y se quedan bloqueados en la primera tarea, de esta manera la negación puede tomar varias formas y la mayoría de las veces implica cerrarse a la realidad, al significado o a la irreversibilidad de la pérdida.
- Elaborar el dolor de la pérdida: Reconocer y enfrentar este dolor es crucial en todo proceso de duelo, ya que, si no se hace, puede manifestarse a través de síntomas o comportamientos disfuncionales, aunque no todos experimentan el dolor de la misma manera, perder a alguien cercano inevitablemente implica cierto nivel de dolor.
- Adaptarse a un mundo sin el fallecido: Existen tres áreas de ajuste que deben abordarse después de la pérdida de un ser querido, la primera de ellas son las adaptaciones externas, que se refieren a cómo la muerte afecta la forma en que la persona actúa en su vida diaria; las adaptaciones internas, que se relacionan con cómo una pérdida influye en la percepción que la persona tiene de sí misma; y las adaptaciones espirituales, que se refieren a cómo la pérdida impacta en las creencias, valores y suposiciones sobre el mundo que la persona sostiene.
- Hallar una conexión perdurable con el fallecido al embarcarse en una vida nueva: La disponibilidad que la persona superviviente tiene para iniciar nuevas relaciones no depende de renunciar a la persona pérdida sino de encontrarle un lugar apropiado en su vida psicológica, un lugar que es importante, pero deja un espacio para los demás.

4.2 Familia y Estructura Familiar

El núcleo esencial de cualquier sociedad reside en la familia, por lo tanto, el tipo de vínculos que se establecen entre sus miembros es de vital importancia, en este sentido, es importante destacar que el grado de satisfacción de las necesidades biológicas, psicológicas y sociales de los

integrantes depende de la funcionalidad o disfuncionalidad de estas relaciones (Sauceda y Maldonado, 2003).

Desde el punto de vista de Eroles (2001), la familia cumple dos funciones primordiales, en primer lugar, garantiza la supervivencia física y en segundo lugar, contribuye a la formación de lo que es inherentemente humano en el individuo. La familia se configura como el entorno natural para crecer y recibir apoyo, constituyendo un grupo que, con el paso del tiempo, ha desarrollado patrones de interacción, estos patrones conforman la estructura familiar, que a su vez regula el funcionamiento de los miembros de la familia, define su gama de comportamientos y facilita su interacción mutua.

Hasta ahora, ninguna institución humana o social ha logrado reemplazar por completo el rol de la familia, especialmente en cuanto a satisfacer las necesidades biológicas y emocionales de las personas. Aunque la familia experimenta cambios y seguirá cambiando, también se mantendrá presente, ya que es considerada la unidad humana más apropiada en las sociedades actuales (Guerrini, 2009).

De acuerdo con Hernández (2001, como se citó en Carmona et al., 2008), la familia se considera un sistema natural y en constante evolución, caracterizado por tener un proceso epigenético, lo que significa que su desarrollo ocurre en etapas y está construido sobre el estado previo inmediato, este proceso implica intercambios entre los diferentes sistemas a los que pertenece el ser humano dentro de la familia. De este modo, la familia no es estática, sino que experimenta cambios y evoluciones a lo largo del tiempo, además, al considerarse a la familia como un sistema compuesto por diferentes sistemas, implica que en el proceso de interacción sus miembros se influyen mutuamente.

Definir el concepto de familia da la impresión de ser una cuestión simple, de aquellas que cualquier persona podría responder con precisión, no obstante, como ocurre frecuentemente con los asuntos más elementales, su aparente facilidad encierra una considerable complejidad. En concordancia con Benítez (2017), definirla no es una tarea sencilla, especialmente considerando que no existe un único concepto de familia, esto significa que a lo largo de la historia ha habido diversidad en las estructuras y evolución de las familias humanas, influenciadas por diferentes factores; por ejemplo, en la actualidad se está de frente ante una sociedad que, más que nunca, busca ser inclusiva y respetuosa de las diferencias, lo que amplía las opciones de nuevas formas familiares.

No obstante, una de las pocas generalizaciones ampliamente aceptadas en el ámbito de las ciencias sociales es que la familia es una institución presente en todas las sociedades humanas, pero que también ha adoptado diversas formas a lo largo del tiempo y el espacio (Benítez, 2017). En otras palabras, los roles, las responsabilidades asignadas, las normas y valores compartidos, están sujetos a cambios históricos, geográficos, culturales, económicos y sociales.

Tal y como lo señalan Saucedo y Maldonado (2003), dentro de su organización y estructura, la familia se compone de las interacciones que ocurren entre sus miembros, los cuales establecen relaciones altamente recíprocas y repetitivas dentro del sistema. Desde una perspectiva práctica, la organización familiar se puede describir mediante los siguientes elementos:

- **Jerarquía:** La jerarquía en el contexto familiar se refiere a los diferentes niveles de autoridad que existen entre los individuos y los subsistemas dentro del grupo, es importante que el subsistema de los padres ostente la mayor jerarquía o autoridad dentro del grupo familiar para que este funcione de manera adecuada. Sin embargo, esto no significa que las opiniones de los hijos y otros familiares no sean tomadas en consideración.
- **Alianzas:** Las alianzas en el ámbito familiar son asociaciones entre dos o más miembros de la familia, ya sea de manera abierta o encubierta, la alianza fundamental que es crucial para el buen funcionamiento del grupo familiar, es la que se establece entre el padre y la madre. Esta alianza es especialmente importante en lo que respecta a establecer reglas de convivencia y educación de los hijos.
- **Límites o fronteras:** Son elementos que se refieren a la proximidad o separación entre personas o subsistemas diferentes, estos límites son como barreras imaginarias que establecen las reglas para el contacto con los demás en términos de dependencia emocional, derechos, autonomía, entre otros aspectos. Su objetivo principal es establecer y definir las diferencias entre los diferentes subsistemas y su claridad es fundamental para el correcto funcionamiento de una familia.
- **Funciones o roles:** Son comportamientos repetitivos que involucran interacciones mutuas entre los miembros de la familia, el cumplimiento efectivo de los roles es un requisito indispensable para llevar a cabo las tareas que hacen posible la convivencia familiar. Los roles están fuertemente influenciados por el entorno sociocultural en el que se desarrolla la familia, por lo tanto, es importante ser respetuoso al evaluar su funcionalidad cuando se pertenece a un contexto diferente.

- Formas de control del comportamiento: El control del comportamiento, especialmente el de los hijos, es fundamental para garantizar que los roles y las responsabilidades de la vida diaria se cumplan de manera satisfactoria, un enfoque flexible de control es el más deseable y efectivo, ya que combina la previsibilidad con la construcción de un ambiente positivo.

En relación con el ciclo vital familiar, Florenzano y Zegers (2003), señalan que el estudio de la familia es un tema relevante desde varios enfoques en la actualidad, debido a que los individuos no operan de manera aislada, sino que están integrados en unidades familiares y a su vez, en estructuras grupales y sociales más amplias. Al igual que el individuo, la familia pasa por diferentes etapas interrelacionadas, este ciclo vital comienza con la formación de la pareja y concluye cuando ambos miembros de la pareja ya no están presentes.

Las etapas del ciclo vital familiar propuestas por Florenzano y Zegers (2003) son englobadas de la siguiente manera:

- Formación de la pareja y comienzo de la familia: Antes de formalizar el matrimonio, la familia comienza a formarse a través de etapas como el noviazgo, a nivel individual, cada miembro se prepara para asumir los roles de esposo o esposa, adaptándose a nuevos estilos de vida y rutinas. A nivel interpersonal, se busca establecer una identidad como pareja, encontrar formas de satisfacción mutua y definir las relaciones con familiares, amigos y otros aspectos de la vida.
- Etapa de crianza inicial de los hijos: El nacimiento del primer hijo plantea a la madre la necesidad de establecer una relación de reciprocidad con él, lo que implica comprender y satisfacer sus necesidades físicas y emocionales; al mismo tiempo, el padre debe adaptarse y compartir el amor y la atención de la madre con el hijo, lo cual puede resultar en tensiones y conflictos en la pareja.
- Familia con hijos preescolares: A medida que el niño crece, adquiere habilidades físicas y explora su entorno, comienza a desarrollar su capacidad de tomar iniciativas y tener autonomía. Los padres deben permitir esta autonomía mientras protegen al niño de posibles peligros, sin embargo, un exceso de protección puede impedir su desarrollo y generar sentimientos de vergüenza; en esta etapa, también se establecen los roles sexuales y se establecen relaciones con personas del sexo opuesto.
- Familia con hijos escolares: Cuando el niño comienza a ir a la escuela, se produce un avance en su desarrollo intelectual, social y laboral. La escuela se convierte en un medio para

evaluar cómo ha sido criado y socializado en su entorno familiar, durante este período, el niño aprende las normas sociales y desarrolla habilidades para trabajar y relacionarse con sus compañeros a través del juego.

- Familia con hijos adolescentes: Durante la etapa de la adolescencia, se incrementan los conflictos potenciales en el seno familiar debido a la crisis que atraviesan tanto los padres como los hijos adolescentes. Los padres deben aceptar el crecimiento físico de sus hijos, comprendiendo los cambios en su cuerpo y su capacidad reproductiva, además, deben confrontar el hecho de que sus hijos tienen el derecho de tomar decisiones personales en cuanto a su futuro familiar y laboral, las cuales pueden no alinearse con las expectativas parentales.
- Períodos medio y terminal de la familia: Durante la segunda mitad de la vida en pareja, se experimenta un fenómeno conocido como nido vacío, el cual se da cuando los hijos abandonan el hogar. Este fenómeno afecta particularmente a las mujeres que se enfocaron en la crianza de los hijos o parejas que carecen de intereses compartidos más allá de sus hijos. Los cambios biológicos asociados al envejecimiento y la aparición de enfermedades hacen que el paso del tiempo sea más notorio.

4.3 Nido Vacío

La familia, como elemento central de la sociedad, es un entorno en el que se experimentan diversas situaciones, a lo largo de la vida, los hijos suelen crecer bajo la guía de sus figuras parentales, quienes los preparan para que puedan seguir su propio camino. Como se mencionó anteriormente, el abandono de los hijos del hogar se convierte entonces en una de esas últimas etapas por las que transita la familia, allí se da lugar al fenómeno conocido como nido vacío, esta fase se da posteriormente de la crianza de los hijos, y en variadas ocasiones coincide con la etapa terminal del ciclo vital familiar del envejecimiento de los padres.

Llegado el momento, los padres se enfrentan a la etapa de independización de sus hijos, tarde o temprano, de una u otra manera, los hijos abandonan el hogar familiar y la casa se queda vacía, como un nido abandonado. No se trata de la pérdida de seres humanos, en ningún caso se pierden los hijos, más bien es el desarrollo natural de las personas, cuando el último hijo se independiza y se marcha de casa, todo vuelve a comenzar desde cero, la pareja se queda a solas,

cara a cara. En ese momento, hay tiempo suficiente para comunicarse, amarse y disfrutar, es la etapa final de consolidación de la pareja, que implica volver a elegirse mutuamente, de manera definitiva o no (De Miguel, 2015).

Por lo que se refiere al nido vacío, Sanz Sastre y Repiso Bombín (s.f.) deciden definirlo como ese período en el ciclo de vida familiar en el cual los hijos abandonan el hogar para vivir de forma independiente, ya sea solos, con amigos o para formar su propia familia. El nido vacío no necesariamente implica una ruptura o finalización de la relación entre padres e hijos, sino que, establece una nueva etapa en la que los hijos comienzan a fundar su propia independencia y los padres deben adaptarse a este cambio en la dinámica familiar.

Según los planteamientos de Díaz et al. (2022), el nido vacío es una fase en la vida familiar en la que los hijos abandonan el hogar y los padres se quedan solos nuevamente, similar a cuando comenzó la relación. Según los estudios en psiquiatría y psicología, esta etapa es considerada traumática y de crisis, llegando incluso a ser denominada como un síndrome en el que principalmente la madre se ve afectada tanto a nivel psicológico como emocional.

Para autores como Cornachione (2006, como se citó en Campoverde, 2015), el término síndrome del nido vacío, se utiliza para describir una serie de emociones negativas, como tristeza, vacío, soledad, melancolía, ansiedad o irritabilidad, que experimentan los padres cuando sus hijos se van de casa de forma permanente. En tal sentido, la sensación de soledad es el sentimiento más significativo de todos y puede surgir cuando uno o varios de sus hijos están ausentes.

Tal y como lo afirma De Miguel (2015), el término síndrome del nido vacío fue acuñado por Rose Oliver en la década de 1970 para describir la depresión que a menudo experimentan las mujeres que han dedicado su tiempo a criar a sus hijos y cuidar del hogar. No obstante, Carmona et al. (2009, como se citó en De Miguel, 2015) prefieren utilizar el término transición, en lugar de síndrome, dado que, consideran que la transición del nido vacío es una fase normal del desarrollo en la vida en pareja, que consiste en la partida del último hijo del hogar.

Conforme a este planteamiento, la Real Academia Española (2024) define el término síndrome como un “conjunto de signos o fenómenos reveladores de una situación generalmente negativa” (párr. 3). El síndrome del nido vacío no es reconocido como una condición clínica diagnóstica en los manuales médicos principales, sin embargo, se han identificado una serie de síntomas comunes que lo caracterizan, tales como sentimientos de tristeza, sensación de soledad, vacío emocional, sensación de falta de ocupación, aumento en el llanto o deseos de llorar más

frecuentes de lo habitual durante un período prolongado, sensación de pérdida de significado en la vida personal, quejas físicas o dificultades para conciliar el sueño (Campoverde, 2015).

Por otro lado, Sotillo (2000, como se citó en Campoverde, 2015) sugiere que la transición del nido vacío se considera como un momento de gran vulnerabilidad para las parejas. Cuando los hijos se van, surge uno de los momentos más frágiles desde el punto de vista psicológico, especialmente para las mujeres que han centrado su vida en torno a una familia tradicional, aunque esta transición puede afectar tanto al padre como a la madre, suele tener un mayor impacto en la madre, especialmente si nunca ha trabajado fuera del hogar y su papel principal ha sido el cuidado exclusivo de sus hijos.

Este planteamiento responde al rol que a lo largo del tiempo se le ha designado a la mujer en cuanto a la maternidad, y da pie para plantear un interrogante con respecto a la presunta diferencia que puede haber entre como el nido vacío afecta a la madre o al padre. Si bien, el tema de la maternidad ha sido aludido a la mujer durante varios siglos, Pascual (2016) postula que, con el surgimiento del movimiento feminista a mediados del siglo XX, se comenzaron a cuestionar los roles tradicionales de las mujeres en relación con la maternidad. A medida que el movimiento feminista ganaba fuerza, estas ideas tradicionales, empezaron a ser desafiadas y poco a poco fueron perdiendo relevancia frente a los argumentos y demandas del feminismo.

Durante mucho tiempo se ha sostenido ampliamente la creencia de que la maternidad biológica y la capacidad para cuidar y educar a los niños van de la mano de manera intrínseca y natural, de igual manera, se ha mantenido la convicción generalizada de que la mujer posee un instinto maternal. Sin embargo, diferentes perspectivas y evidencias sugieren que la biología no establece necesariamente el papel más idóneo para la crianza, y tanto hombres como mujeres pueden sentir inclinación hacia el cuidado de los demás debido a su capacidad innata de empatía (Pascual, 2016).

En la etapa de transición del nido vacío, De Miguel (2015) postula que, aunque afecta tanto a hombres como mujeres, generalmente tiene un impacto mayor en estas últimas, dado que suele generarse un sentimiento de vacío en su identidad al no haber construido otros espacios en sus vidas ni haber desarrollado otras situaciones personales. Por otro lado, los hombres tienen un rol basado en diferentes pilares, como el ámbito laboral, por lo tanto, si coinciden la etapa del nido vacío con la jubilación, existe el riesgo de que los padres sientan más esta transición, además,

algunos padres también experimentan tristeza cuando sus hijos se van, pero otros acogen con alegría la nueva independencia de sus hijos al verlos realizados.

En tal sentido, la literatura ha mostrado que hay cierta ambigüedad, ambivalencia y contradicción en relación con los resultados obtenidos sobre cómo el nido vacío impacta a los padres. De acuerdo con Sanz (s.f. como se citó en Díaz, 2022) con frecuencia, este proceso de transición puede generar cierto grado de inestabilidad emocional en los padres, tanto el padre como la madre, en mayor o menor medida, perciben que ya no son tan necesarios como antes, y esto puede generar sentimientos de inutilidad, tristeza, frustración, ansiedad, falta de interés en las actividades diarias, problemas sexuales, sentimientos de abandono, estado de ánimo bajo, entre otros.

Sin embargo, cuando los hijos se van, también se comienza una nueva etapa para los padres, de repente, se les presenta la oportunidad de dar un giro a sus vidas y tener nuevas expectativas, ahora pueden dedicar más tiempo a su pareja, sus hobbies y explorar nuevas actividades; debido a que, se encuentran en un momento de sus vidas en el que vuelven a cobrar fuerza sentimientos y oportunidades que tenían medio olvidadas y en algunos casos perdidas (Rodríguez, 2003). De esta manera la fase del nido vacío no solo se asocia con sentimientos negativos, sino que, puede representar nuevas oportunidades para los padres.

Otro aspecto que cabe resaltar, es que esta etapa suele coincidir con otras circunstancias personales y familiares, como la llegada de la menopausia, el momento de la jubilación, el inicio del declive físico y mental, la disminución de la actividad sexual y la responsabilidad del cuidado de padres ancianos. Estas circunstancias adicionales dificultan la capacidad de responder de manera rápida y práctica a esta situación (Díaz et al., 2022).

Para concluir, Fernández (2012, como se citó en De Miguel, 2015) manifiesta que, cuando algo que consideramos propio ya no puede ser o continuar de la misma manera, experimentamos la ausencia como una pérdida. Al mismo tiempo, la pérdida se refiere a la falta de algo valioso y apreciado, y se manifiesta a través de una amplia gama de pensamientos, sentimientos y emociones, así como en conductas que muestran cómo afecta la pérdida.

De este modo, es necesario afrontar el proceso de duelo por la partida de los hijos, es importante comprender que la fase de nido vacío no representa un hecho fatal, sino más bien una oportunidad para desarrollar otros aspectos de la vida que quedaron en segundo plano debido a la

llegada de los hijos, además, es una oportunidad para adquirir nuevas habilidades, capacidades e intereses.

4.4 Procesos Psicosociales

De acuerdo con los planteamientos de Jaramillo Serna y Oquendo Estrada (2013), un fenómeno psicosocial se trata de un aspecto relacionado con la interacción entre lo psicológico y lo social, lo cual implica procesos que requieren la participación de la subjetividad, la creación de conexiones, el pensamiento, las cogniciones y las emociones, además, está estrechamente vinculado con manifestaciones sociales y culturales que influirán en la forma en que se percibe y se experimenta. En otras palabras, cuando se habla de un fenómeno psicosocial se está refiriendo a la forma en la mente y las interacciones sociales se influyen mutuamente.

Por otro lado, la perspectiva psicosocial, es una forma de análisis que contribuye significativamente a entender la realidad social desde una perspectiva interdisciplinaria, se caracteriza por su enfoque específico en la interacción entre procesos psicológicos y sociales. Este enfoque se centra tanto en el individuo como en la sociedad, en el individuo y su grupo, y en la influencia mutua entre el grupo y el individuo. Además, se presta atención a las condiciones que generan discrepancias y similitudes entre las realidades psicológicas y sociales (Sánchez, 2002).

Teniendo en cuenta a Díaz Gómez y Díaz Arboleda (2015), la clave para comprender lo psicosocial radica en comprender cómo los individuos adquieren e interpretan los significados que guían su comportamiento en su entorno, es importante destacar que tanto los significados como los contextos son cambiantes, por lo tanto, diferentes individuos pueden interpretar una misma situación de manera diferente, lo que diversifica los significados dentro de un mismo grupo social.

De esta manera, los seres humanos seleccionan los significados apropiados para la acción social mediante un proceso interpretativo interno. El significado surge de la interacción entre los procesos psicológicos y sociales, y está influenciado por el uso de símbolos y la interpretación individual, además, no se origina en las propiedades de los objetos sociales ni en las funciones psicológicas, sino que se establece a través de la interacción humana y la comunicación con otros individuos (Blumer, 1969, como se citó en Díaz Gómez y Díaz Arboleda, 2015).

5 Metodología

5.1 Tipo de Investigación

Este el presente trabajo de grado se llevó a cabo mediante un enfoque de investigación cualitativo, el cual es definido por Hernández et al. (2010) como un enfoque flexible, que se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni completamente predeterminados, y se sustentan principalmente en un enfoque y proceso inductivo, que implica explorar y describir fenómenos específicos para luego generar perspectivas teóricas más amplias, partiendo de lo particular para llegar a lo general.

En concordancia, con Hernández et al. (2010), el proceso de investigación cualitativa es adaptable y se mueve fluidamente entre las respuestas obtenidas y el desarrollo de la teoría. Su objetivo principal es reconstruir la realidad tal como es percibida por los participantes de un sistema social específico. A menudo se le denomina enfoque holístico, ya que se centra en considerar el sistema en su totalidad, sin reducirlo al estudio de sus componentes individuales.

De esta manera, la investigación cualitativa tiene la capacidad de adaptarse y cambiar de dirección mientras se lleva a cabo y no sigue un camino rígido y lineal, sino que se ajusta a medida que se obtienen respuestas y se desarrolla la teoría. Asimismo, se enfoca en comprender cómo los actores de un sistema social en particular perciben y experimentan la realidad, en este caso cómo algunas madres experimentaron la fase de nido vacío y las consecuencias que trajo consigo.

Por otra parte, la investigación cualitativa sostiene que la realidad se construye a partir de las interpretaciones que los participantes de la investigación tienen sobre sus propias experiencias. De esta forma, se entreteje las diversas realidades, que incluyen las percepciones de los participantes, las del investigador y las que emergen de la interacción entre todos los actores involucrados, estas realidades, van cambiando a medida que progresa el estudio y se convierten en fuentes de datos (Hernández et al., 2010).

Para concluir, al aplicarse un enfoque cualitativo en la presente investigación, se reconoció que cada madre tiene su propia realidad y experiencia única durante la transición de nido vacío, cada una interpretó y dio sentido a su experiencia de manera personal, basada en sus propias circunstancias, valores, expectativas y relaciones familiares.

5.2 Método

Para la presente investigación se optó por un método fenomenológico hermenéutico, el cual se basó en investigar las vivencias de las personas en relación con un evento particular desde la perspectiva del individuo. Este enfoque implica analizar los aspectos más complejos de la experiencia humana, es decir, lo que no se puede medir de manera cuantitativa (Fuster, 2019).

De acuerdo con Ayala (2008), la metodología fenomenológica hermenéutica responde a una naturaleza tanto empírica como reflexiva, ya que los métodos empíricos se enfocan en la recopilación de material sobre experiencias vividas, de esta manera, el investigador adopta un enfoque más descriptivo, teniendo en cuenta la siguiente pregunta clave ¿Cuál es la naturaleza de este fenómeno como experiencia esencialmente humana? Por otro lado, los métodos reflexivos tienen como objetivo analizar y determinar las estructuras esenciales de las experiencias recopiladas, estos incluyen análisis temáticos, como la reflexión temática, reflexión lingüística (estudio de etimologías y expresiones cotidianas) y reflexión mediante conversaciones.

Pacheco y Fossa (2022) proponen que esta metodología se relaciona con un enfoque constructivista, que reconoce la existencia de múltiples realidades construidas a partir de las percepciones individuales, además, que su objeto de estudio debe asociarse a los significados que cada persona atribuye a su propia experiencia. De esta forma, los elementos de la experiencia pueden ser alcanzados a través de la interpretación, que según Van Manen (2002, como se citó en Pacheco y Fossa, 2022) corresponde al arte de la hermenéutica como disciplina de interpretación y visualización de los significados particulares del mundo social.

De acuerdo con Creswell (1998), Álvarez (2003) y Mertens (2005), como se citó en Hernández et al. (2010), la fenomenología se fundamenta en las siguientes premisas:

- Se pretende describir y comprender los fenómenos desde la perspectiva individual de cada participante y desde una perspectiva colectiva construida en conjunto.
- El diseño fenomenológico se fundamenta en el análisis de discursos y temas específicos, así como en la exploración de los posibles significados asociados a ellos.
- El investigador confía en la intuición, imaginación y en las estructuras universales para comprender la experiencia de los participantes.

- El investigador sitúa las experiencias en un contexto temporal: cuándo ocurrieron; espacial: dónde sucedieron; corporal: quienes las vivieron físicamente; y relacional: los vínculos generados durante las experiencias.
- Las entrevistas, grupos de enfoque, recolección de documentos, materiales e historias de vida se utilizan para identificar temas relacionados con experiencias tanto cotidianas como excepcionales.
- A través de la recolección enfocada, se obtiene información de personas que han experimentado el fenómeno objeto de estudio.

Teniendo en cuenta los planteamientos anteriores el método fenomenológico hermenéutico fue idóneo para el tema que se abordó, dado que, permitió profundizar en la experiencia subjetiva y el significado que las madres le dieron al proceso del nido vacío y el duelo asociado; la interpretación y comprensión de los significados, fue especialmente relevante, ya que, el duelo y la transición del nido vacío son fenómenos en los que cada persona atribuyó un significado particular. La fenomenología hermenéutica permitió acceder a la experiencia subjetiva y los significados que las madres atribuyeron al duelo y el nido vacío, lo cual fue crucial para comprender a fondo cómo estos procesos impactaron sus vidas a nivel psicosocial.

5.3 Participantes

Para llevar a cabo el estudio y responder a las preguntas planteadas, es importante seleccionar un contexto o entorno específico, aunque los enfoques cualitativos suelen ser más amplios, es necesario situarnos en un tiempo y lugar precisos (Creswell, 2009, como se citó en Hernández et al., 2010).

La selección de los sujetos o participantes del estudio, con las características específicas que permitirán abordar los objetivos planteados, es un componente fundamental de todo protocolo de investigación, cuando se logra una adecuada selección de los participantes, no solo se obtienen resultados confiables, sino que también es posible extrapolar dichos resultados a otras poblaciones similares. Además, la elección de los participantes para el proyecto cumple con el propósito esencial de garantizar que los hallazgos reflejen de manera precisa lo que ocurre en la población de interés, esto es crucial para asegurar la validez y representatividad de los resultados de la investigación (Arias-Gómez et al., 2016).

Dentro de los criterios de inclusión, se tuvo en cuenta a personas que residían en los municipios de Santa Rosa de Osos y Yarumal, Antioquia. La muestra correspondió a diez participantes las cuales debían ser mayores de edad, y debían ser madres de hijos e hijas que hubieran salido del hogar en un rango de tiempo de mínimo un mes hasta un año. Además, que consintieran de forma voluntaria participar de la investigación a través del consentimiento informado.

5.4 Técnicas de Recolección de Información

5.4.1 Entrevistas Semiestructuradas

Conforme a los planteamientos de Hernández et al. (2010), la entrevista cualitativa consiste en un encuentro para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra persona (el entrevistado) o varias personas (los entrevistados). En este último caso, podría tratarse de una pareja o un grupo pequeño como una familia, cabe señalar, que se puede entrevistar a cada miembro del grupo de forma individual o en conjunto, sin intentar llevar a cabo una dinámica de grupo, lo cual sería más propio de una técnica como el grupo focal.

En el campo de la sociología y otras disciplinas afines, la entrevista es una técnica de investigación ampliamente reconocida y establecida, si bien las entrevistas cualitativas se asemejan a una conversación cotidiana, no consiste simplemente en eso, se trata de conversaciones profesionales, con un propósito y un diseño orientados específicamente a la investigación social, por lo tanto, llevar a cabo este tipo de entrevistas requiere del entrevistador una gran preparación, habilidades conversacionales y capacidad analítica (Blasco Hernández y Otero García, 2008).

Las entrevistas se dividen en algunos tipos como las estructuradas, semiestructuradas, o abiertas. Las entrevistas semiestructuradas por su parte, se basan en una guía de temas o preguntas, no obstante, el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales, este aspecto le permite profundizar en conceptos, obtener mayor información sobre los temas que desea abordar y no estar limitado únicamente a las preguntas predeterminadas (Hernández et al., 2010). En otras palabras, las entrevistas semiestructuradas tienen un carácter flexible y abierto, lo que posibilita la oportunidad de explorar en mayor detalle las perspectivas y experiencias del o los entrevistados.

5.5 Procedimiento

Para llevar a cabo el trabajo de campo de esta investigación, se realizaron una serie de procedimientos que permitieron la ejecución, control y organización del proceso investigativo; los pasos a seguir guiaron la recopilación de la información y el análisis. A continuación, se ofrece una breve descripción de cada uno de estos procesos:

- Diseño de la entrevista semiestructurada a profundidad: se construyó una guía de preguntas que orientó las entrevistas semiestructuradas a profundidad, lo cual permitió abordar la transición del nido vacío y la influencia que tiene el duelo en los procesos psicosociales de las madres.
- Inmersión en el campo para la selección y contacto de los participantes: los participantes en este caso, son un grupo específico de individuos que cumplen con ciertos criterios establecidos previamente, los cuales deben ser representativos y compartir las características definidas para poder realizar inferencias o generalizaciones a partir de estos (Arias-Gómez et al., 2016). De acuerdo con este planteamiento, los participantes fueron seleccionados según los criterios de inclusión y su participación fue voluntaria.
- Aplicación de las técnicas de recopilación de información: se realizaron entrevistas semiestructuradas a profundidad.
- Transcripción de la información recopilada: se transcribieron las entrevistas, para contar con el material de trabajo para la posterior sistematización.
- Sistematización de la información: se organizaron los datos en matrices intratextuales e intertextuales en Excel, y se les asignaron los códigos correspondientes.
- Análisis de la información: se realizó un análisis de contenido detallado de los datos relacionados con los objetivos de investigación.
- Interpretación de los resultados: se establecieron relaciones entre los datos analizados para llegar a conclusiones más amplias.
- Discusión, conclusiones y elaboración de los productos finales: se puso en diálogo la teoría y los antecedentes de investigación con los resultados obtenidos, y se plasmó en un informe final los datos relevantes, el análisis, la interpretación, las conclusiones y la discusión.
- Envío de la investigación final a las participantes como forma de agradecimiento.

5.6 Análisis de la Información

Teniendo en cuenta a Schettini y Cortazzo (2015), una de las decisiones más cruciales en el análisis cualitativo ocurre cuando la información recabada debe ser sintetizada y condensada, con el fin de poder reflexionar sobre los significados, los sentidos, las categorías y, finalmente, llegar a conclusiones. El investigador debe confrontar e interpretar las perspectivas de los sujetos, así como comprender el mundo simbólico representado y organizado a través del lenguaje, junto a sus prácticas y acciones concretas.

En concordancia con estos autores, la información que se presenta es infinita, por lo que es necesario almacenarla, pre-codificarla, codificarla, recortarla, agruparla, examinarla y considerarla cuidadosamente (Schettini y Cortazzo, 2015).

La estrategia que se proyectó para la interpretación de los resultados en la presente investigación fue el análisis de contenido, el cual según Aigner (2009) “es la técnica que permite investigar el contenido de las comunicaciones mediante la clasificación en categorías de los elementos o contenidos manifiestos de dicha comunicación o mensaje” (p. 4).

Gomes y Ribeiro (2009), plantean que el análisis de contenido generalmente se realiza a partir de registros, lo que permite un tipo de inferencia metodológica, esto implica ir desde la revisión de las premisas a través del texto hasta llegar a las conclusiones del trabajo. De esta forma, producir inferencias sobre un texto, como un conjunto de entrevistas, le confiere al método una relevancia teórica al vincular los diálogos con alguna forma de teoría que se busca establecer, por otra parte, al partir del discurso de los sujetos, se respeta el principio émico de la investigación, esto significa que la interpretación se realiza desde la perspectiva de los individuos estudiados, y no desde la cosmovisión del propio investigador.

Todo proyecto o plan de investigación que utilice la técnica de análisis de contenido debe identificar varios elementos o pasos diferenciados en su proceso según Andréu (2002):

- Determinar el objeto o tema de análisis: Este paso implica hacerse preguntas como ¿Qué se quiere investigar? ¿Qué bibliografía o conocimientos previos existen sobre el tema? ¿En qué teoría o marco teórico se enmarca la investigación? ¿Qué texto(s) se utilizarán como material de análisis? ¿Cuál será la unidad de análisis que se empleará?

- Determinar las reglas de codificación: Tratar el material de estudio conlleva codificarlo, es decir, aplicar un sistema de reglas para convertir los datos originales del texto en indicadores numéricos o alfabéticos que permitan su representación.
- Determinar el sistema de categorías: Clasificar los elementos en categorías requiere identificar lo que tienen en común entre sí, lo que permite este agrupamiento es el aspecto que comparten los elementos. Sin embargo, es posible que diferentes criterios se centren en otros aspectos por analogía, modificando potencialmente de manera considerable la distribución previa.
- Comprobar la fiabilidad del sistema de codificación-categorización: La importancia de la fiabilidad radica en la garantía de que los datos han sido obtenidos de manera independiente del evento, instrumento o persona que los mide. Por definición, los datos fiables son aquellos que se mantienen constantes a través de todas las variaciones del proceso analítico.
- Inferencias: Inferir es explicar, es decir, deducir lo que se encuentra implícito en un texto, el analista de contenido busca alcanzar algunas conclusiones o extraer inferencias o explicaciones que están explícita o implícitamente contenidas en el propio texto.

5.7 Consideraciones Éticas

La Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Antioquia (s.f.), estipula mediante su Código de Ética en Investigación, la importancia de que toda persona que realice actividades de investigación en la Universidad de Antioquia tenga plena conciencia de la trascendencia de su función, ya que esta, no se limita solamente a la generación de conocimiento, pues también incide directamente sobre los seres vivos y conlleva el manejo responsable de la información que la investigación requiere y produce.

De acuerdo con este planteamiento, la presente investigación se realizó teniendo en cuenta las siguientes disposiciones establecidas por el Código de Ética en Investigación: Respetar y proteger la biosfera y la biodiversidad; respetar los derechos humanos y el valor de los seres vivos; considerar el marco ético-jurídico; respetar la propiedad intelectual; referenciar correctamente el trabajo de otras personas; gestionar el proceso investigativo de manera ética y científica; difundir los hallazgos de la investigación; cumplir con las responsabilidades asumidas; obtener el aval de comités de ética y autoridades competentes y administrar los recursos con responsabilidad.

Del mismo modo, se tuvo en cuenta las siguientes consideraciones enmarcadas en la ley 1090 del 2006, “por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones” (El Congreso de Colombia, 2006):

Artículo 2° de los principios generales, inciso 9. En el cual el psicólogo debe abordar la investigación con respeto hacia la dignidad y el bienestar de las personas participantes, y con pleno conocimiento de las normativas legales y los estándares profesionales que rigen la conducta en la investigación con seres humanos.

Artículo 49°. Los psicólogos que se dedican a la investigación tienen la responsabilidad de abordar los temas de estudio, seleccionar la metodología de investigación y utilizar los materiales apropiados, además, deben analizar las conclusiones y resultados obtenidos, así como divulgar pautas para su correcta aplicación.

Artículo 50°. Cuando los profesionales de la psicología planifican o realizan investigaciones científicas, deben fundamentarse en principios éticos que incluyan el respeto y la dignidad, al tiempo que protegen el bienestar y los derechos de los participantes.

Artículo 55°. Los expertos que realicen investigaciones científicas deben evitar aceptar presiones o condiciones que afecten la objetividad de su juicio o que estén motivadas por intereses que puedan distorsionar los hallazgos o darles un uso indebido.

Artículo 56°. Cualquier profesional de la psicología tiene el derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que produzca de manera individual o en colaboración con otros, de acuerdo con las leyes de derechos de autor vigentes en Colombia, estos trabajos pueden ser compartidos o publicados siempre y cuando cuenten con la debida autorización de los autores.

6 Resultados

La fase del nido vacío representa un momento de transición significativo en la vida de las madres, marcado por la partida de sus hijos e hijas hacia nuevas etapas de independencia, este fenómeno no solo conlleva la pérdida de la rutina diaria y la cercanía emocional, sino que también genera una serie de respuestas emocionales y sociales que impactan en su bienestar. A través de un enfoque cualitativo, el presente proyecto ha explorado las experiencias y sentimientos de las madres en esta etapa, identificando patrones comunes y variaciones en sus reacciones.

A continuación, se expondrán los resultados obtenidos a partir de los relatos de cada una de las madres entrevistadas, destacando los temas centrales que se identificaron y que permiten ofrecer una visión comprensiva de cómo las madres enfrentan esta transición, teniendo en cuenta tanto los desafíos emocionales como las oportunidades de adaptación y crecimiento personal.

6.1 El Proceso de Adaptación en el Nido Vacío

El proceso de adaptación frente a la ausencia de los hijos e hijas se da de manera gradual, experimentando inicialmente sentimientos asociados a la tristeza intensa y el vacío emocional que van disminuyendo con el tiempo, este proceso implica la aceptación progresiva, donde las madres reconocen que sus hijos e hijas están en una nueva etapa de desarrollo que sigue el curso de la vida. A través de la reorganización de la vida diaria, fortalecimiento de vínculos sociales y creación de nuevas rutinas y actividades, las madres encuentran maneras de reconstruir su vida ante esta pérdida significativa “pero bueno, ya me fui adaptando y aceptando la idea de que los hijos no son de uno y permanecen con uno mientras están pequeños, pero después de que están grandes, al igual que uno deben hacer su vida” (Comunicación personal, 3 de agosto del 2024, P8).

Asimismo, uno de los aspectos centrales para el proceso de aceptación, se encuentra en la percepción del bienestar de los hijos e hijas, lo cual se convierte en un elemento clave que proporciona confort emocional y facilita la aceptación de la pérdida; al ver a sus hijos e hijas realizándose personalmente, estudiando o trabajando para un buen futuro, las madres sienten un alivio emocional que mitiga los sentimientos de tristeza asociados al nido vacío.

Desde que uno sepa que están bien, uno también está bien, a pesar de que Jorge está lejos, yo tengo como esa paz de que está trabajando, que está juicioso, que está luchando por lo

de él, y que está saliendo adelante y eso me deja mucho más tranquila (Comunicación personal, 18 de julio del 2024, P2).

Teniendo en cuenta este planteamiento, los motivos por los cuales los hijos e hijas deciden dejar el hogar tienen un impacto directo en las emociones de las madres, cuando los hijos e hijas se van para cumplir un sueño, como estudiar o buscar mejores oportunidades laborales, las madres tienden a sentir orgullo y satisfacción, lo que les ayuda a sobrellevar de mejor manera la separación. Sin embargo, cuando la salida es considerada como lo contrario, las madres experimentan ansiedad y miedo, lo que intensifica su dolor emocional y su sensación de pérdida.

Como te digo esa es la ley de la vida, los hijos crecen y se van, hacen mucha falta, pero usted de una u otra forma lo tiene que tolerar, pero cuando ya usted ve que ellos están bien y están haciendo una vida para ellos, usted no se estresa ni se preocupa y está bien (Comunicación personal, 22 de agosto del 2024, P5).

De igual modo, las experiencias previas con otros hijos e hijas no influyen en la adaptación, ya que cada partida es única e implica nuevos aprendizajes, sin embargo, un elemento en común, es que, como se mencionó anteriormente, el motivo de la partida de cada hijo impacta en las emociones de las madres. Por ejemplo, si un hijo se va por razones de trabajo o estudio, esto puede generar sentimientos de orgullo y satisfacción; en cambio, una partida inesperada o problemática puede intensificar la tristeza y la preocupación.

Pues son casos muy diferentes, porque Alejandro se iba porque él tenía un hijo allá, entonces en parte me daba tristeza, pero a la vez yo decía, ese niño lo necesita él, además que se fue legalmente y todo en regla, pero con Jorge si fue muy angustiante porque él se fue sin papeles ni nada (Comunicación personal, 18 de julio del 2024, P2).

Por otra parte, la tristeza es un tema recurrente, que se presenta de diversas formas y hace parte del proceso de adaptación, especialmente durante los primeros días de separación del hijo. Las participantes expresan un sentimiento de pérdida que va más allá de la separación física de sus hijos e hijas, causando tristeza profunda, la cual no solo se limita a los momentos de separación, sino que persiste a lo largo del tiempo; por otra parte, la tristeza se entrelaza con recuerdos de momentos compartidos, acentuando el anhelo de la cercanía y la conexión familiar. “Sí, mucha tristeza, me ha dado muy duro, al principio yo me mantenía muy muy triste y decaída, ya no es

tanto porque ya ha pasado casi un año, pero recordar duele” (Comunicación personal, 11 de agosto del 2024, P4).

Del mismo modo, el llanto emerge como una respuesta natural y frecuente ante la tristeza, las madres mencionan llorar en diversas circunstancias, ya sea en momentos de reflexión sobre la ausencia de sus hijos o durante las despedidas. Es importante destacar que el llanto no solo se manifiesta después de la partida del hijo, sino que, en muchos casos, se presenta incluso días antes de la separación, lo cual indica que el nido vacío conlleva un proceso emocional que se desarrolla antes de que la separación se haga efectiva. “Esos primeros días en que ella se fue inclusive hasta lloré mucho, lloré mucho por las noches, ella me hacía mucha falta” (Comunicación personal, 17 de septiembre del 2024, P9).

Hay días que uno amanece como aburrido y se le salen las lágrimas, yo me acuerdo que cuando Luisa se fue, por Dios, yo lloraba las noches enteras sin ella irse, lloraba las noches enteritas, yo no dormía, y cuando se fue todos me decían que no llorara más que me iba a enfermar. Y más cuando estaba pasando, que se pierden como cuatro o cinco días que uno no sabe nada de ellos, yo no hacía si no llorar (Comunicación personal, 11 de agosto del 2024, P4).

Otro aspecto encontrado en el proceso de adaptación es la incredulidad, dado que, la mayoría de las participantes muestran una clara conciencia de la ausencia de sus hijos, lo que indica un proceso de adaptación y aceptación de esta etapa. Sin embargo, un grupo menor experimenta incredulidad, reflejando un sentido de desconcierto y negación, en momentos cotidianos, como la preparación de comidas o la expectativa de su llegada. Esta dualidad destaca que la aceptación y la incredulidad coexisten, por lo que, cada proceso de adaptación es individualizado y multifacético. “Cada que llega una moto yo imagino que es Andrés e imagino que va tocar la puerta” (Comunicación personal, 14 de septiembre del 2024, P10). “Uno a veces se levantaba y abría la pieza y como que me parecía que lo iba a ver allá durmiendo, imaginando que ahí estaba” (Comunicación personal, 18 de julio del 2024, P2).

Por último, los relatos reflejan una notable capacidad de las madres para encontrar aspectos positivos en la experiencia del nido vacío, a pesar de la tristeza y la angustia producida inicialmente,

muchas madres destacan la importancia de apoyar los sueños y aspiraciones de sus hijos e hijas, reconociendo que su felicidad y éxito personal son una extensión de su propio bienestar.

Apoyarla a ella en sus sueños, yo siempre le he dicho a ella, mami, si tú eres feliz, si estás bien yo estoy bien, tus sueños son mis sueños, porque uno como mamá quiere que sus hijos estén bien, que triunfen en la vida (Comunicación personal, 18 de julio del 2024, P1).

Si porque yo agradezco mucho o sea me siento ambas, tranquila y feliz porque sí agradezco mucho que o sea que yo le haya podido dar la formación que ella tiene hasta ahora, porque eso le da a uno como mamá tranquilidad de que un muchacho haya tomado un buen camino que haya tomado la determinación de estudiar, de salir adelante de ser profesional de poder servir pues más adelante como a una comunidad y no por el contrario haya tomado otro camino que, pues que de lo que te hablaba al principio que a veces los muchachos no quieren en la actualidad hacer algo bueno, se dejan llevar por las malas amistades entonces yo en ese sentido me siento tranquila y muy feliz inclusive me siento muy orgullosa de la mujer que ella es en este momento (Comunicación personal, 17 de septiembre del 2024, P9).

6.2 La Soledad como Mayor Desafío durante la Fase del Nido Vacío

La soledad se presenta como uno de los mayores desafíos en esta etapa, este sentimiento se intensifica en momentos de reflexión, donde la ausencia del hijo e hija se hace más evidente. La soledad no solo se siente en términos de compañía, sino también en la pérdida de un vínculo emocional que solía proporcionar apoyo y alegría. “Realmente sí han cambiado muchas cosas, porque como por decirlo de otra manera, ella ha sido como la alegría de esa casa y al no estar pues obviamente se siente pues el hueco que deja la ausencia de ella” (Comunicación personal, 17 de septiembre del 2024, P9).

Yo me siento muy sola, y personalmente a mí, no me gusta la soledad, o sea, le tengo miedo a la soledad, toda la vida ha sido así, pero me toca aceptar, es duro, pero tengo que ir asimilando que es una etapa de la vida, que los hijos crecen y se van, así como nosotros que crecimos en la casa y nos fuimos. Pero si, a veces por ejemplo cuando salgo por ahí a la

calle, pues usted ve mucha gente, pero usted se siente sola (Comunicación personal, 18 de agosto del 2024, P8).

De la misma forma, la posición del hijo en la familia, ya sea como hijo único o menor, tiene un impacto en las emociones de las madres al enfrentar el nido vacío. Tanto la ausencia de un hijo único, como la partida del hijo menor de la familia intensifican la sensación de soledad, generando un proceso de adaptación emocional que implica tristeza y nostalgia.

Con Juan si es más duro, ahí es donde ya uno lo siente, porque cuando mi hija mayor se fue, me quedaba Juan, pero como ya se está yendo, me estoy quedando sola del todo, eso sí es un problema, es más horrible porque ya usted no le ve sentido a nada, ya los hijos se fueron, ya que espera usted de la vida (Comunicación personal, 22 de agosto del 2024, P5).

Otro aspecto relevante es que, a medida que los hijos se fueron, algunas participantes experimentaron aislamiento, caracterizado por la falta de motivación para socializar o participar en actividades que antes disfrutaban, lo que generó un ciclo de retraimiento y mayor sensación de profunda tristeza.

A mí en ese tiempo no me gustaba salir por ahí, yo decía ¿a qué voy a ir así? Yo no voy a estar tranquila y por eso todo el tiempo era en la casa, a mí no me provocaba hacer nada, yo salía por la última y en ese tiempo antes de decir como qué bueno irme a juntarme con tal persona, o qué bueno ir a tal cosa para distraerme no, antes era lo contrario no me provocaba hacer nada, el pensamiento mío siempre era en él. Yo hablaba con la gente, normal, trataba de ser, pues, como lo más normal posible, pero siempre estaba en mi mente constantemente (Comunicación personal, 18 de julio del 2024, P2).

Por otra parte, el vacío durante la fase de nido vacío se traduce en la ausencia de la presencia física de los hijos e hijas; este vacío no solo se refiere a la falta de compañía, sino también a la pérdida de las interacciones diarias y de las costumbres compartidas, como las comidas familiares y la celebración de fechas especiales. “Sentí un vacío muy grande porque imagínate la niña mayor, ya querer vivir sola, hacerse responsable de ella misma porque no es lo mismo estar con la mamá que uno puede estar encima de los hijos” (Comunicación personal, 18 de julio del 2024, P1).

Se siente mucho el vacío, por ejemplo, el día del partido de Colombia, entonces todos nos reunimos allá en la casa allá en Santa Rosa, hasta el perro ahí tirado en la cama, todos viendo el partido, y él no estaba (Comunicación personal, 22 de julio del 2024, P3).

Otro aspecto a considerar, es que, a diferencia de la pérdida asociada a la muerte, la mayoría de las participantes no consideran la partida de sus hijos e hijas como una pérdida definitiva. Reconocen que, aunque sus hijos están físicamente distantes, continúan en contacto. “Realmente uno no habla ahí de una pérdida como tal, pero sí se siente el vacío, o sea, como ella se fue hay esa brecha, está ese espacio donde hace falta” (Comunicación personal, 17 de septiembre del 2024, P9). Esto sugiere que la sensación de pérdida está más relacionada con la ausencia y los cambios en la cotidianidad y la intimidad de la relación, en lugar de ser una pérdida absoluta.

6.3 Emociones y Sentimientos en torno a la Partida de los Hijos e Hijas

El anhelo de las participantes por la presencia de sus hijos en el hogar refleja una profunda necesidad de conexión emocional y física, que se ve desafiada por la realidad del nido vacío, esta situación genera un conflicto, ya que las madres deben equilibrar su deseo de mantener la cercanía con la necesidad de apoyar el crecimiento personal y la realización de sus hijos.

Muy bueno que llegue a la casa otra vez, pero no, porque ella tiene que seguir adelante. Ella estudió para buscar un futuro de ella misma. Pues, por un lado, sí me gusta que vuelva a su casa otra vez, pero por otro lado no, porque ella tiene que, como le digo, tiene que seguir adelante (Comunicación personal, 7 de septiembre del 2024, P7).

De manera similar, en los casos de nido vacío relacionados con la migración, se manifiesta un anhelo persistente por la proximidad de los hijos, evidenciando la conexión afectiva y el vínculo emocional que perdura a pesar de la separación física; este deseo de reencuentro puede entenderse como una respuesta emocional que refleja la nostalgia y el vacío generado por las dinámicas migratorias. “Claro, de mil amores, yo siempre quiero que regresen, cuando una fecha especial, un cumpleaños, o como un día de madres, es que uno se siente muy solo” (Comunicación personal, 11 de agosto del 2024, P4). “Sí, pero sé que no va a pasar, algún día van a regresar, pero no sé, no se sabe cuándo” (Comunicación personal, 18 de agosto del 2024, P8).

Por otra parte, la culpabilidad se manifiesta en algunas participantes, particularmente en su percepción de que, al ofrecer apoyo a las decisiones de sus hijos, podrían haber contribuido indirectamente a su partida. Este sentimiento complejo se origina en la creencia de que, al alentar la independencia de sus hijos, están traicionando su instinto maternal relacionado con el deseo de proteger y mantener la unidad familiar.

En un momento sí, porque yo en cierto caso, me sentía culpable conmigo misma, en ciertas ocasiones le llegué a decir, usted, ¿por qué no se va? Pero yo le decía, era como para donde el hermano. Pero si me sentí culpable porque decíamos, nosotros nunca lo detuvimos, no le dijimos no se vaya, quédese, sino que antes lo impulsamos a irse (Comunicación personal, 18 de julio del 2024, P2).

Seguidamente, el enojo, aunque menos expresado en las participantes, también juega un papel importante, debido a que la transición hacia el nido vacío a menudo provoca una crisis de identidad, donde las madres se enfrentan a la realidad de que han dedicado gran parte de su vida a sus hijos, dejando de lado sus propias aspiraciones y necesidades.

Sí, enojo conmigo misma, por apegada, porque nunca hice nada por mí en la vida, yo solamente me dediqué a mis hijos y no me dediqué a más nada en la vida. Hoy en día no tengo nada, no hice nada por mí, porque la vida se me fue en eso (Comunicación personal, 22 de agosto del 2024, P5).

Otro aspecto importante, se relaciona con los sentimientos de angustia, ya que las madres expresan una preocupación constante por el bienestar de sus hijos, especialmente en contextos de incertidumbre y riesgo, como la migración ilegal. Esta preocupación se traduce en pensamientos negativos y escenarios catastróficos sobre lo que podría sucederles fuera de casa, lo que genera un estado de ansiedad constante.

Porque uno con los seres queridos tan lejos, tanta violencia que hay, tantas tragedias que pasan. Por ejemplo, tantos que se han ido, y que por allá se murieron, que ya los trajeron aquí a Colombia, pero en un cajón, o las meras cenizas, o ya no los vuelven a ver jamás. O uno se muere y ellos nunca vuelven a ver a uno, ni uno a ellos. Hay muchas las cosas que uno piensa y que le llenan el corazón de nostalgia (Comunicación personal, 11 de agosto del 2024, P4).

Me atormentaba, me angustiaba mucho que a la niña no le fuera bien, o sea, porque yo decía, no me tiene para apoyarla, no me tiene para ayudarla que, si llega un día y que le fue mal, pues no tiene como, no me tiene a mí para que la escuche entonces sí (Comunicación personal, 17 de septiembre del 2024, P9).

A pesar de los recurrentes sentimientos de angustia causados después de la salida del hogar de sus hijos e hijas, algunas madres mencionan que con el tiempo han aprendido a manejar sus emociones y a confiar en que sus hijos se adaptarán a sus nuevas circunstancias. “Emocionalmente ya como que iba superando esa dificultad, ese pensamiento negativo de que pronto ella podía estar pasando por algo malo entonces, así como que lo asimilé más fácil” (Comunicación personal, 17 de septiembre del 2024, P9).

6.4 Cambios en las Dinámicas Familiares

Las dinámicas familiares cambian significativamente dependiendo del rol que el hijo ausente desempeñaba en la familia, por ejemplo, aquellos hijos que eran más activos y responsables en el hogar, como los que ayudaban con las tareas en la casa, dejan un vacío más profundo; en contraste, si el hijo tenía un rol más rebelde o conflictivo, su ausencia puede llevar a una disminución de las tensiones familiares y a una mejora en la convivencia entre los miembros de la familia restantes. Esto sugiere que la relación previa con el hijo que se fue influye en cómo se percibe su ausencia y en cómo se reorganizan las dinámicas familiares. “Digamos que las cosas aquí de pronto mejoraron en el sentido de no haber tantas discusiones, porque él era relajado en el trabajo y en las cosas que tenía que hacer, entonces por medio de eso siempre había peleas” (Comunicación personal, 18 de julio del 2024, P2).

Cuando Luisa estaba pagaba los servicios, mercaba, que cuando salía del trabajo, o que un encargo que uno tenía que hacer Luisa lo hacía. Y en cambio cuando se fue, pues ya uno tiene que encargarse de ir a pagar los servicios, que encárguese de ir a mercar, y de todo (Comunicación personal, 11 de agosto del 2024, P4).

Asimismo, uno de los cambios que se producen durante la fase del nido vacío está relacionado con el aumento de la unión y el apoyo mutuo entre los miembros restantes de la familia tras la partida del hijo.

No, en ese caso pues yo sí sentí como apoyo de mi esposo, porque uno como mamá siempre es como más débil, y yo he sido muy sentimental como por así decirlo. Entonces él muchas veces me decía, pero no deje esa bobada o no, entonces que sea lo que Dios quiera, así sea que lo devuelvan para acá, pero que llegue con bien y sí, sí sentí pues como apoyo de él (Comunicación personal, 18 de julio del 2024, P2).

En este sentido, la ausencia de un integrante crea un vacío emocional que puede fortalecer los lazos entre quienes permanecen, la tristeza colectiva actúa como un medio para la cohesión familiar, fomentando la empatía, la solidaridad y el apoyo mutuo, ya que los miembros se sienten motivados a brindar apoyo emocional y compañía a los demás en momentos de vulnerabilidad.

6.5 Actividades Utilizadas para Mitigar los Cambios

En términos generales, las participantes implementaron diferentes actividades utilizadas como estrategias de afrontamiento que facilitan el entretenimiento, la distracción y el alivio emocional. Estas prácticas contribuyen a la regulación emocional, permitiendo a las participantes manejar sus sentimientos, minimizar y reducir la reflexión persistente relacionada con la ausencia de sus hijos.

De las actividades implementadas para mitigar los cambios que traen consigo el nido vacío, la religión es la estrategia principal para sobrellevarlos, la búsqueda de Dios funciona como una forma de encontrar la tranquilidad y sostenimiento emocional necesario para afrontar esta situación.

Yo sí me refugié más en Dios, o siempre dicen que uno busca a Dios cuando se ve en las perdedoras. Y yo, pues, como en ese tiempo, no podía faltar el rosario aquí en la casa, como que de ir a misa cada ocho días, pedirle a Dios por él. Entonces, sí, como que la estrategia mía más que todo fue que me refugié en Dios (Comunicación personal, 18 de julio del 2024, P2).

Asimismo, la búsqueda de lazos familiares y amistades se convierte en un mecanismo de apoyo, ya sea a través de visitas familiares o actividades con amigos, lo que les permite compartir su dolor y disminuir la sensación de soledad.

Realmente apoyo, apoyo como tal no, pero pienso que indirectamente sí se hizo con los amigos yo soy muy poco de salir con amigos a la calle, pero sí tengo una amiga en especial que ella sabía lo sola que yo me estaba sintiendo entonces empezamos a compartir más tiempo y eso me ayudó a mí porque inclusive con ella me desahogaba si me tocaba llorar lo hacía y ella me entendía ella estaba ahí entonces sobre todo esos primeros días empezamos a compartir más tiempo juntas ya cuando yo ya me empecé a sentir mejor, no nos distanciamos sino que ya las salidas disminuyeron, pero en esos días sí pienso que ella fue un apoyo para eso (Comunicación personal, 17 de septiembre del 2024, P9).

Seguidamente, la ocupación laboral se presenta como una estrategia efectiva para mantener la mente distraída y reducir el tiempo dedicado a los pensamientos sobre la ausencia del hijo o hija.

No, porque como yo me mantengo trabajando, entonces así evito como los pensamientos que la hija se me fue, y como yo trabajo desde las cinco y media de la mañana hasta las siete y media, ocho de la noche, entonces mantengo entretenida aquí. Entonces digamos que el trabajo es mi apoyo (Comunicación personal, 7 de septiembre del 2024, P7).

Para concluir, las actividades nuevas y el ejercicio son prácticas que las madres adoptan en menor medida, para fomentar su bienestar físico y emocional. “Me voy a caminar porque me ayuda a cansarme y dormir más por la noche y no perder la noche pensando bobadas y así sucesivamente” (Comunicación personal, 22 de agosto del 2024, P5).

Los fines de semana comencé un proyecto muy chévere que lo tengo muy adelante y es que yo soy muy no sé si llamarlo detallista yo recojo las cositas, los recuerdos, las fotografías de una fecha especial, etc. Entonces cuando ella se fue yo empecé a hacer los fines de semana que me sentía como sola, empecé a realizar un libro de recuerdos y en el momento es un proyecto que llevo super avanzado que ya hasta los mismos de la casa me dicen, mostrame el libro como lo llevas porque tiene fotografías, escritos frases de los mismos de la casa o sea recuerdos de cuando estuvimos en un paseo y nos trajimos tal cosita ahí está

pegada, que fuimos a los 80 años del tío tal ahí está el detallito que nos dieron (Comunicación personal, 17 de septiembre del 2024, P9).

7 Discusión

La fase del nido vacío es un fenómeno que se caracteriza por la partida de los hijos e hijas hacia nuevas etapas de independencia, la cual no solo implica una transformación en la dinámica familiar, sino que también desencadena una serie de respuestas emocionales complejas que afectan el bienestar de las madres. A través de un enfoque cualitativo se ha explorado cómo estas mujeres enfrentan dicha transición, relevando patrones comunes y variaciones en sus reacciones ante la ausencia de sus hijos.

En primer lugar, el proceso de adaptación frente a la ausencia de los hijos e hijas se desarrolla de manera gradual, comenzando con sentimientos de tristeza intensa y vacío emocional que con el tiempo tienden a disminuir, esta transición implica una aceptación progresiva, donde las madres reconocen que sus hijos están en una nueva etapa de desarrollo. No obstante, Bordignon (2005, como se citó en Espín, 2023), plantea que las crisis, incluyendo el paso a la etapa del nido vacío, son procesos que pueden ser progresivos como de estancamiento, ya que dependen de las habilidades y recursos que cada madre posea para enfrentar esta etapa. De esta manera, aquellas madres que logran reorganizar su vida diaria, fortalecer sus vínculos sociales y establecer nuevas rutinas, encuentran formas efectivas de reconstruir su vida, sin embargo, para otras que se enfrentan a la falta de recursos o habilidades, la adaptación en esta etapa puede resultar más compleja.

De la misma forma, Vásquez y Salas (s.f.) proponen que, la adaptación es un proceso activo en el que el individuo interactúa con su entorno para cumplir con sus necesidades y objetivos, en el contexto del nido vacío, las madres han llegado a comprender que la ausencia de un hijo es parte de la vida, aceptándolo de forma positiva y sintiéndose orgullosas de sus hijos. A lo largo de las entrevistas, se observa que las madres comienzan a aceptar la ausencia de sus hijos e hijas como una parte natural del ciclo de la vida, este proceso de adaptación se manifiesta en la búsqueda activa de nuevas rutinas y vínculos sociales, así como en la implementación de estrategias de afrontamiento, de manera que, las madres interactúan con su entorno para mitigar el impacto emocional de la ausencia de sus hijos, lo que refuerza la noción de que la adaptación es un proceso dinámico y proactivo. Como argumentan Sanz Sastre y Repiso Bombín (2017), el desequilibrio emocional que provoca la partida de los hijos no está determinado por el género, sino por los recursos disponibles para enfrentar esta etapa de la vida, en este contexto, las preocupaciones

individuales, la vida social y el apoyo de la pareja, la familia y los amigos adquieren una relevancia especial.

El proceso de aceptación en la fase del nido vacío, se encuentra ligado a la percepción del bienestar de los hijos e hijas, donde el éxito y la realización personal de estos puede generar sentimientos de orgullo y satisfacción cuando se relaciona con el cumplimiento de sus sueños; sin embargo, también puede dar lugar a sentimientos asociados con la preocupación y el temor si la salida se percibe como problemática. Concretamente, cuando la salida de los hijos e hijas del hogar se da por migración, las madres se ven enfrentadas a la pérdida de la proximidad física, la rutina diaria y la cercanía emocional, lo que genera preocupaciones constantes sobre la seguridad y el futuro de sus hijos e hijas en un entorno desconocido, especialmente en contextos de migración ilegal, donde los riesgos son más evidentes.

La transición del nido vacío a causa de la migración trae consigo la aparición de algunos signos relacionados con la tristeza, la soledad, el aislamiento, la falta de apetito y cambios en el estado de ánimo como ansiedad e irritabilidad, además, constantes sentimientos de soledad y preocupación, relacionada con el bienestar de los hijos; de igual manera, cambios comportamentales, como el aislamiento, constante desmotivación y falta de apetito (Vásquez y Salas, s.f.). La migración de los hijos e hijas representa un desafío significativo para las madres en la fase del nido vacío, transformando la experiencia de separación en un proceso cargado de emociones complejas; a diferencia de las transiciones como el inicio de estudios o la independencia fuera del hogar, la migración a menudo conlleva una sensación de soledad profunda.

En cuanto al sentido de identidad, se ha encontrado que, generalmente, los hombres tienden a dedicar más tiempo a su desarrollo personal y profesional, lo que les permite mantenerse más activos fuera del hogar y, por ende, afrontar la ausencia de los hijos con mayor facilidad. En contraste, las mujeres que se han dedicado exclusivamente a la familia suelen experimentar el vuelo de sus hijos como una pérdida de identidad, sintiéndose angustiadas y sin propósito, enfrentando dificultades para adaptarse y aceptar que sus hijos se van (Sanz Sastre y Repiso Bombín, 2017).

Como se evidencio en los resultados obtenidos, el sentido de identidad de las madres se ve profundamente afectado por la partida de sus hijos e hijas, este proceso de separación no solo implica una pérdida emocional, sino que también desencadena una crisis de identidad en muchas de ellas, ya que han dedicado gran parte de su vida a la crianza y el cuidado de sus hijos. A medida que estos se van, las madres enfrentan la necesidad de redefinir su identidad más allá del rol

maternal, este proceso puede ser doloroso, ya que muchas expresan sentimientos de enojo y culpa por haber priorizado las necesidades de sus hijos sobre las propias.

A lo largo de los años, la sociedad ha delegado a la mujer un rol maternal caracterizado por una fuerte identificación con la maternidad tradicional, donde se espera que la mujer asuma la responsabilidad principal del cuidado y la crianza de los hijos. Esta percepción está sustentada en creencias esencialistas que atribuyen a las mujeres una capacidad natural e instintiva para el cuidado de los niños, lo que refuerza la idea de que su presencia en el hogar es imprescindible para el adecuado desarrollo de los hijos (Garrido Luque et al., 2018). Los estereotipos de género tradicionales asignan a las mujeres el rol de cuidadoras primarias, lo que puede llevar a que su identidad y valor personal estén fuertemente ligados a la maternidad; cuando los hijos se van de casa, las mujeres pueden experimentar una crisis de identidad, ya que su papel como madres se ve reducido o transformado, generando sentimientos de pérdida o vacío al cambiar su función principal.

Teniendo en cuenta a Espín Laverde (2023) la reacción emocional de los padres ante situaciones de nido parcialmente vacío y nido vacío completo son similares, encontrando sentimientos asociados a la alegría y la tristeza. Estos sentimientos contradictorios son resultado de la sensación de pérdida y la nostalgia asociadas a la ausencia de los hijos e hijas, sin embargo, también experimentan un profundo orgullo y satisfacción al verlos independizarse y alcanzar sus metas. De este modo, se pueden identificar tanto emociones asociadas con la alegría y el regocijo, como emociones relacionadas con la tristeza, el dolor y el vacío. Según Rodríguez et al. (2009, como se citó en Espín, 2023), estas reacciones emocionales tienen una función preparatoria en los seres humanos, ya que permiten responder adecuadamente a las demandas del entorno, es decir, ayudan a estar listos para enfrentar y reaccionar ante las circunstancias. Por lo tanto, desempeñan un papel crucial, ya que están estrechamente vinculadas con la adaptación a la nueva dinámica familiar y pueden influir en cómo los padres enfrentan esta etapa de transición.

La tristeza es una emoción que suele manifestarse en respuesta a las pérdidas que se experimentan en la vida, y su intensidad está relacionada con la profundidad del vínculo que se tenía con lo perdido (Malaisi, 2010, como se citó en Vásquez y Salas, s.f.). La tristeza se refleja en los resultados de varias maneras significativas durante la fase del nido vacío, en primer lugar, las madres experimentan una tristeza intensa y un vacío emocional que se manifiestan desde el

momento de la separación y persisten a lo largo del tiempo, este sentimiento de pérdida va más allá de la ausencia física de sus hijos, afectando su bienestar emocional y cotidiano.

Simultáneamente, la soledad emerge como uno de los mayores desafíos durante esta etapa, Ordoñez Iñiguez (2016) plantea que en el caso de los adultos mayores se desarrollan ideas que los llevan a creer que está solo y que sus hijos no volverán al hogar, esta sensación se acompaña de llanto y desesperanza, lo que en algunos casos puede empeorar su estado emocional y llevar a episodios recurrentes de depresión, además, adquiere una visión polarizada al asumir sin razón que sus hijos lo han abandonado. Teniendo en cuenta los resultados obtenidos sobre las experiencias de las madres durante la fase del nido vacío, es necesario recalcar que, ambas visiones comparten la idea de que la partida de los hijos genera sentimientos profundos de soledad y tristeza, así como una percepción distorsionada de la realidad que puede llevar a la desesperanza.

Sin embargo, a diferencia de la visión planteada por la autora, donde los adultos mayores pueden llegar a creer que sus hijos los han abandonado, las madres en el estudio tienden a encontrar consuelo en el bienestar y la realización de sus hijos, dado que, la percepción de que sus hijos están progresando en sus nuevas etapas de vida les proporciona un alivio emocional que mitiga la tristeza y les ayuda a aceptar la separación. Esto sugiere que, aunque la soledad y la tristeza son emociones comunes, las madres pueden tener una visión más equilibrada y esperanzadora sobre la partida de sus hijos, reconociendo que esta es parte del proceso natural de crecimiento y desarrollo.

En una investigación llevada a cabo por Caballero et al. (2023), se encontró que, la relación de pareja de la mitad de los participantes señalaba que la comunicación mejoró una vez que sus hijos comenzaron a abandonar el hogar, debido a que, al pasar más tiempo a solas juntos, notaron que su comunicación y su relación en general se fortaleció, mencionando que la soledad los unió y los hizo más cercanos. Este fenómeno se puede entender como una oportunidad para que las madres y padres, u otros miembros de la familia se reconecten y fortalezcan su vínculo, al tener que enfrentar juntos la nueva realidad del nido vacío; la tristeza colectiva que experimentan los padres puede actuar como un catalizador para la empatía y la solidaridad, fomentando un ambiente de apoyo emocional entre ellos.

Por otra parte, las estrategias de afrontamiento en las participantes durante la fase del nido vacío funcionan como mecanismos para manejar la tristeza, la soledad y el vacío emocional que experimentan tras la partida de sus hijos, estas estrategias permiten a las madres regular sus

emociones, distraerse de pensamientos persistentes sobre la ausencia de sus hijos y encontrar formas de adaptarse a esta nueva etapa de sus vidas.

Con respecto a la religión como principal estrategia de afrontamiento, conviene subrayar que, las prácticas religiosas en las personas que afrontan una pérdida, generan estados positivos como calma mental, paz, tranquilidad, alegría y armonía, además, producen efectos emocionales al disminuir sentimientos de tristeza, angustia y dolor, así como la liberación de pensamientos negativos, por último, en el aspecto conductual, facilitan la capacidad de enfrentar conflictos y encontrar soluciones a los problemas asociados con la pérdida (Yoffe, 2012, como se citó en Ornelas Tavares, 2016).

8 Conclusiones

Son las interpretaciones finales que recopilan los datos de la investigación, describe lo que se obtuvo, qué se logró y cuáles son los resultados. Guardan relación directa con lo que se mencionó en el planteamiento del problema. Pueden confirmar las hipótesis. La fase del nido vacío representa un momento crucial en la vida de las madres, caracterizado por la partida de sus hijos e hijas hacia nuevas etapas de independencia, este fenómeno implica no solo la pérdida de la rutina diaria y la cercanía emocional, sino también una serie de respuestas emocionales que impactan significativamente en su bienestar:

- El proceso de adaptación ante la ausencia de los hijos es gradual, inicialmente, las madres experimentan tristeza intensa y vacío emocional, sensaciones que tienden a disminuir con el tiempo a medida que aceptan su nueva realidad. Esta aceptación se facilita por el bienestar de los hijos, el éxito en sus estudios o trabajos proporciona alivio y mitiga la tristeza asociada al nido vacío.
- Los motivos de la partida de los hijos influyen directamente en las emociones de las madres, debido a que, cuando la salida se asocia con la búsqueda de oportunidades, prevalece el orgullo y la satisfacción, sin embargo, si se percibe como problemática, esto intensifica la angustia y el dolor.
- La tristeza emerge como un tema recurrente, manifestándose de diversas formas y persistiendo a lo largo del tiempo, este sentimiento de pérdida va más allá de la separación física y se acentúa por recuerdos compartidos. Por otra parte, la incredulidad también juega un papel importante, ya que algunas madres sienten desconcierto y negación en momentos cotidianos, resaltando la complejidad del proceso de adaptación.
- La soledad se presenta como uno de los mayores desafíos para las madres durante la fase del nido vacío, intensificándose en momentos de reflexión sobre la ausencia de sus hijos. Este sentimiento no solo se relaciona con la falta de compañía, sino también con la pérdida de un vínculo emocional que solía proporcionar apoyo y alegría. A pesar de la soledad, algunas logran encontrar formas de afrontarla, como el apoyo de amistades y la búsqueda de actividades que les permitan distraerse y reconstruir su vida emocional.
- Las dinámicas familiares cambian con la partida del hijo o hija, generando un vacío que puede ser más profundo dependiendo del rol que este desempeñaba, no obstante, se destaca

que la tristeza compartida puede fortalecer los diferentes lazos entre los miembros restantes de la familia.

- Para mitigar el impacto del nido vacío, las madres implementan diversas estrategias de afrontamiento, por una parte, la religión se destaca como el principal refugio emocional, mientras que el fortalecimiento de lazos familiares y amistades ofrece apoyo, seguidamente, la ocupación laboral también se presenta como una estrategia efectiva para distraerse y reducir la reflexión sobre la ausencia de los hijos.

En conclusión, la fase del nido vacío es un proceso complejo que involucra emociones y desafíos significativos para las madres, a pesar de la tristeza, la soledad y demás sentimientos encontrados en esta fase, muchas encuentran formas de adaptarse y crecer. De esta manera, la percepción del bienestar de sus hijos, el apoyo emocional y las estrategias de afrontamiento son esenciales para navegar esta transición, la presente investigación subraya la importancia de comprender las experiencias de las madres en esta etapa y la necesidad de ofrecer recursos que faciliten su bienestar emocional.

9 Referencias

- Aignerren, M. (2009). Análisis de contenido. Una introducción. *La Sociología En Sus Escenarios*, (3). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/ceo/article/view/1550>
- Alonso, L., Campos, M., Martín, P. y Pérez, M. (2019). Modelos psicológicos del duelo: una revisión teórica. *Calidad de vida y salud*, 12(1), 65-75. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/176/180>
- Andréu, J. (2002). *Las técnicas de análisis de contenido: una revisión actualizada* [Archivo PDF]. <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/Las-técnicas-de-análisis-de-contenido-una-revisión-actualizada.pdf>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á. y Miranda Novales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Ayala, R. (2008). La metodología fenomenológico-hermenéutica de M. Van Manen en el campo de la investigación educativa. Posibilidades y primeras experiencias. *Revista de investigación educativa*, 26(2), 409-430.
- Benítez, M. (2017). La familia: Desde lo tradicional a lo discutible. *Revista Novedades en Población*, 13(26), 58-68.
- Blasco Hernández, T. y Otero García, L. (2008). Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: La entrevista (I). *Nure investigación*, (34). <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/408>
- Bogza, I. (2005). *La terapia familiar sistémica y el duelo*.
- Caballero, A., Escobar-Torres, J. G. y Herrera-Mijangos, S. N. (2023). Vicisitudes de parejas hidalgüenses durante y después de vivida la etapa del Nido vacío. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 10(19), 1-9.
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(3), 163-176. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600012&lng=es&tlng=es.
- Camacho Regalado, D. (2013). El duelo: la respuesta emocional ante la pérdida. *EduPsykhé: Revista de psicología y educación*, 12(2), 129-149. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4690123>
- Campoverde, K. (2015). *El síndrome del nido vacío y su influencia en los estados depresivos de padres con hijos que migran fuera del país, en los habitantes del cantón chaguarpamba*

- provincia de Loja, periodo 2014-2015*. [Trabajo de grado profesional]. Universidad Nacional de Loja.
- Carmona, E., Martínez, G., Niño, L., Rodríguez, Á. y Sierra, P. (2008). Estilos vinculares y afrontamiento de la pareja en la transición del nido vacío. *Universidad Piloto de Colombia*.
- De Miguel, M. (2015). *Síndrome del nido vacío: ¿Qué pasa cuando los hijos se van?* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Aconcagua. Argentina.
- Díaz Gómez, Á. y Díaz Arboleda, J. S. (2015). Qué es lo psicosocial. Ocho pistas para reflexiones. En J. E. Moncayo Quevedo y Á. Díaz Gómez (Eds.), *III libro de psicología social crítica. Psicología social crítica e intervención psicosocial. Reflexiones y experiencias de investigación* (pp. 59-67). Editorial Bonaventuriana.
- Díaz, J., Restrepo, K. y Pérez, M. (2022). *El nido vacío: una mirada desde la trayectoria vital de las familias urbanas y rurales*. [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- El Congreso de Colombia. (2006). Ley 1090 del 2006. https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_Investigacion/Docs_Comite_Etica/Ley_1090_2006_-_Psicologia_unisabana.pdf
- Eroles, C. (2001). *Familia y trabajo social; un enfoque clínico e interdisciplinario de la intervención profesional*. Espacio editorial.
- Espín Laverde, M. L. (2023). *Dinámica familiar en la etapa del nido vacío* [Tesis de pregrado, UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO]. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/8a9f5b76-608f-4eaf-8688-98e5db324963/content>
- Florenzano, R. y Zegers, B. (2003). *Psicología médica*. Editorial Mediterráneo.
- Freud, S. (1917). Duelo y melancolía. *Obras completas*, 14, 235-255.
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 7(1), 201-229.
- Gamo, E. y Pazos, P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Revista de la asociación española de neuropsiquiatría*, 29(2), 455-469.
- García, R. (2018). El proceso de duelo desde la Terapia Familiar Sistémica: el papel del apego adulto. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 77(151), 341-363.
- Garrido Luque, A., Álvaro Estramiana, J. L. y Rosas Torres, A. R. (2018). Estereotipos de género, maternidad y empleo: un análisis psicosociológico. *Pensando Psicología*, 14(23). <https://doi.org/10.16925/pe.v14i23.2261>

- Gobernación de Antioquia. (2019-2020). *Ficha municipal*. <https://www.antioquiadatos.gov.co/wp-content/uploads/2022/07/Fichas-municipales-estadisticas/SR05%20-%20NORTE/05887%20-%20Yarumal.pdf>
- Gomes, C. y Ribeiro, E. (2009). Análisis de contenido en investigaciones que utilizan la metodología clínico-cualitativa: aplicación y perspectivas. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 17, 259-264.
- González Rey, F. (2015). Los estudios psicosociales hoy. Aportes a la intervención psicosocial. En J. E. Moncayo Quevedo y Á. Díaz Gómez (Eds.), *III libro de psicología social crítica. Psicología social crítica e intervención psicosocial. Reflexiones y experiencias de investigación* (pp. 21-37). Editorial Bonaventuriana.
- Guerrini, M. (2009). La intervención con familias desde el Trabajo Social. *Revista margen*, 56(1), 1-11.
- Hernández, R., Fernández, F. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación (Quinta Edición)*. McGraw-Hill.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2013). *La familia: el entorno protector de nuestros niños, niñas y adolescentes colombianos*. <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/publicacion-47-a.pdf>
- Jaramillo Serna, J. A. y Oquendo Estrada, A. M. (2013). El duelo como fenómeno psicosocial: una breve revisión teórica. *Poiésis*, (25). <https://doi.org/10.21501/16920945.631>
- Kübler Ross, E. y Kessler, D. (2016). *Sobre el duelo y el dolor*. Ediciones Luciérnaga.
- Martínez, R. (2010). *Cicatrices del corazón tras una pérdida significativa*. DESCLÉE DE BROUWER, S.A.
- Mejía, M. y Fernández, S. (2012). La culpa en el duelo. *Poiésis*, 12(23), 1-8. <https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/331>
- Montalvo, J., Espinoza, M. y Pérez, A. (2013). Análisis del ciclo vital de la estructura familiar y sus principales problemas en algunas familias mexicanas. *Alternativas en psicología*, 17(28), 73-91.
- Montero, M. (2004) *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Editorial Paidós.
- Montuori, E. (2013). *El duelo visto desde la Teoría del Apego* [Archivo PDF]. <http://apra.org.ar/pdf/mayo/montouri.pdf>.
- Neimeyer, R. (2002). *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*. Paidós.

- Ordoñez Iñiguez, A. C. (2016). *Psicología del desarrollo: signos y síntomas del síndrome del nido vacío en el adulto mayor* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Machala]. https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/8439/1/E-2857_ORDOÑEZ%20IÑIGUEZ%20ADRIANA%20CLARIBEL.pdf
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). *Definición síndrome de Down (Enfermedad o condición)*. <https://www.paho.org/es/relacsis/foro-dr-roberto-becker/definicion-sindrome-down-enfermedad-condicion#:~:text=El%20s%C3%ADndrome%20por%20definici%C3%B3n%20es,tener%20o%20no%20causas%20conocidas>.
- Ornelas Tavares, P. E. (2016). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores primarios con duelo. *Psicología y salud*, 26(2), 177-184.
- Oviedo Soto, S., Parra Falcón, F. y Marquina Volcanes, M. (2009). LA MUERTE Y EL DUELO. *Enfermería Global*, 8(1). <https://doi.org/10.6018/eglobal.8.1.50381>
- Pacheco, C. y Fossa, P. (2022). Cuatro aproximaciones a la experiencia subjetiva desde la metodología de investigación fenomenológica hermenéutica. *Revista de investigación en psicología*, 25(1), 135-158.
- Pascual, M. (2016). *Mujeres en situación de nido vacío, nido demasiado lleno, madres con hijos menores y no madres: un estudio acerca de las teorías implícitas sobre la maternidad, el bienestar psicológico, la iniciativa de crecimiento personal y la satisfacción con la vida* [Tesis Doctoral, Universitat de València]. <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=PPgIpVDK4OI%3D>
- Pérez Uribe, D. A., y Atehortua Vélez, M. R. (2017). LA COMPRENSIÓN DEL DUELO DESDE LA PSICOTERAPIA HUMANISTA. *Revista Electrónica Psyconex*, 8(12), 1–9. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/326982>
- Real Academia Española. (2024). *Síndrome*. Diccionario de la lengua española. <https://dle.rae.es/s%C3%ADndrome>
- Rodríguez, C. (2003). Cuando los hijos se van," el nido vacío". *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (274), 15-17.
- Rueda Estrada, J. D. (2018). *La soledad en las personas mayores en España. Una realidad invisible* [Tesis de Maestría, PTUN Universidad de Valladolid]. <http://hdl.handle.net/11181/6199>
- Ruíz Salguero, M., Rubiano, N., González, A., Lulle, T., Bodnar, Y., Velásquez, S., Cuervo, S. M. y Castellanos, E. (2007). *Ciudad, espacio y población: el proceso de urbanización en Colombia*. Universidad Externado de Colombia.
- Sánchez, A. (2002). *Psicología social aplicada: teoría, método y práctica*. Pearson Educación.

-
- Sanz Sastre, M. y Repiso Bombín, L. J. (2017). «Cuando los hijos se van» -El nido vacío-. *Dominicos*, 1-9. <https://www.dominicos.org/media/uploads/recursos/documentos/manantial/CUANDO-LOS-HIJOS-SE-VAN.pdf>
- Sauceda, J. y Maldonado, J. (2003). *La familia: su dinámica y tratamiento*. Organización Panamericana de la Salud.
- Schettini, P. y Cortazzo, I. (2015). *Análisis de datos cualitativos en la investigación social*. Editorial de la Universidad Nacional de La Plata (EDULP).
- Vázquez, J. y Salas, R. (s.f.). *Síndrome del Nido Vacío en madres con hijos migrantes* [Trabajo Especial de Grado, Universidad Rafael Urdaneta]. <https://documentos.uru.edu/pdf/ART/PIAA.3201-20-00147.pdf>
- Vicerrectoría de Investigación (s.f.). *Código de Ética en Investigación de la Universidad de Antioquia*. <http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/e79da6b4-1402-496b-88bc-0dc0321ba827/codigo-etica-udea.pdf?MOD=AJPERES>
- Worden, J. (2013). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós.
- Yoffe, L. (2013). Nuevas concepciones sobre los duelos por pérdida de seres queridos. *Avances En Psicología*, 21(2), 129–153. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2013.v21n2.281>

10 Anexos

Anexo 1. Consentimiento Informado

 <p>UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA 1803</p>	<p>CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN SOBRE "INFLUENCIA DEL DUELO EN LA FASE DEL NIDO VACÍO EN MADRES DE FAMILIA EN LOS MUNICIPIOS DE YARUMAL Y SANTA ROSA DE OSOS, ANTIOQUIA, COLOMBIA"</p>
--	--

Estimado/a participante:

Usted ha sido invitado/a a participar en una investigación sobre la influencia del duelo en los procesos psicosociales de los padres y madres que transitan por la fase de nido vacío. Por su parte, el nido vacío es entendido como el período en la vida de los padres cuando sus hijos abandonan el hogar familiar. El objetivo de este estudio es comprender de mejor manera los desafíos, emociones y procesos de adaptación que viven las personas durante esta etapa de transición.

Su participación en esta investigación es completamente voluntaria y no implica ningún beneficio económico para las/los participantes. A continuación, se detallan los aspectos éticos y de confidencialidad que rigen este proceso:

Procedimientos:

- Se le realizará una entrevista individual de aproximadamente 60 minutos de duración, donde se le preguntará sobre su experiencia personal con el nido vacío.
- La entrevista será grabada en audio, con el único fin de facilitar su transcripción y análisis posterior. El audio solo se utilizará para fines de la presente investigación.

Confidencialidad:

- Toda la información que usted proporcione durante la entrevista será tratada de manera confidencial.
- Sus datos personales serán protegidos y no serán utilizados para ningún otro fin que no sea esta investigación.

- En los informes y publicaciones derivados del estudio, su identidad será mantenida en el anonimato, utilizando seudónimos o códigos en lugar de su nombre.

Riesgos y beneficios:

- Su participación en este estudio no implica riesgos físicos o psicológicos significativos.
- Su participación contribuirá a ampliar el conocimiento sobre la etapa del nido vacío y a mejorar la comprensión y el apoyo a las personas que la atraviesan.

Retiro del estudio:

- Usted tiene el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento, sin necesidad de dar explicaciones y sin que ello le genere ninguna consecuencia negativa.

Al firmar este documento, usted manifiesta que ha leído y comprendido la información presentada, y que acepta participar voluntariamente en esta investigación.

Muchas gracias por su colaboración.

Nombre y apellidos: _____

Firma del/la participante: _____

Cédula: _____

Número de contacto: _____

Firma de la investigadora: _____

Cédula: _____

Número de contacto: _____

Anexo 2. Preguntas de la Entrevista

Categoría: Adaptación y cambios en la dinámica familiar.

1. ¿Qué lugar ocupa su hijo/a en la familia? (tiene más hermanos, qué posición ocupa)
2. ¿Cómo ha sido para usted el proceso de adaptación tras la salida de su hijo/a del hogar familiar?
3. ¿Cómo describiría la dinámica familiar antes de que su hijo/a se independizara?
4. ¿Qué cambios ha notado en su rutina diaria y en su dinámica familiar?
5. ¿Cómo se reestructuraron las responsabilidades y tareas en el hogar tras la ausencia de su hijo/a?
6. ¿Con quién convivía antes de que su hijo se fuera del hogar? / ¿Hubo un cambio a raíz de la partida de su hijo/a en su relación de pareja? / ¿Cómo ha impactado esta transición con las personas con las que convive?

Categoría: Experiencia emocional.

7. Describa cómo se sintió emocionalmente en los primeros meses después de que su hijo/a se fuera de casa. ¿Y cómo se siente en la actualidad?
8. ¿Cuál de los siguientes síntomas llegó a experimentar? / Si la respuesta es afirmativa, describa cómo los experimentó:

Soledad

Sensación de pérdida

Llanto

Incredulidad

Anhelo de que volviera al hogar

Enojo

Otro: ¿Cuál?

9. ¿O por el contrario de estos síntomas se sintió tranquilo/a o feliz?

Categoría: Estrategias y afrontamiento.

10. ¿Qué estrategias utilizó para sobrellevar las emociones y sentimientos que dejó la ausencia de su hijo/a en el hogar?
11. ¿Qué actividades nuevas ya sean individuales o sociales implementó luego de que su hijo/a se fuera de la casa?

12. ¿Buscó algún tipo de apoyo externo (familiar, amistades, profesional) durante este proceso de transición? ¿Cuál? ¿Por qué?

Categoría: Aspectos positivos y desafíos

13. ¿Qué aspectos positivos ha encontrado en esta nueva etapa de su vida sin la presencia constante de su hijo/a?

¿Cuáles fueron los mayores desafíos a los que tuvo que hacer frente durante esta transición del nido vacío?