

Artículo Científico

Reencuentro en la pareja: insatisfacción marital en la etapa del nido vacío

Reunion in the couple: marital dissatisfaction in empty nest stage

1. Joanny Loza López

RESUMEN

Existen parejas que experimentan altos niveles de estrés durante la etapa del nido vacío. La crisis que provoca esta etapa afecta a matrimonios que carecen de recursos de afrontamiento, provocando que éstos no sean capaces del nuevo encuentro y que genere en su relación una insatisfacción marital.

Frente a esto, se realizó una investigación donde se recopiló el estado de la relación entre la pareja a través de entrevistas individuales y conjuntas para conocer la percepción de cada cónyuge, abarcando aspectos centrales como la relación conyugal, la satisfacción marital y los recursos de afrontamiento con los que cuenta la misma para así proponer un programa que fortalezca el sistema conyugal y genere estabilidad y satisfacción.

Palabras claves: Pareja. Recursos de afrontamiento. Nido vacío. Satisfacción marital.

ABSTRACT

There are couples who experience high levels of stress during the empty nest stage. The crisis caused by this stage affects marriages lacking coping resources, causing that they are not capable of generating new meeting and in their relationship marital dissatisfaction.

Against this, an investigation where the state of the relationship between the couple, through individual and joint interviews to study the perceptions of each spouse, covering key aspects such as marital relationship, marital satisfaction and resources was compiled held coping with it that counts; in order to propose a program to strengthen the marital system and generate stability and satisfaction.

Keywords: Couple. Coping resources. Empty nest. Marital satisfaction.

1. Estudiante de la carrera de Psicología, Universidad del Valle La Paz
joall66@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

El concepto metafórico “nido vacío” fue acuñado por la psicología de la familia para referirse a una de las últimas etapas del ciclo vital familiar. Se entiende como la fase en la que la familia cumplió su función permitiendo la autonomía, emancipación y desvinculación de sus miembros (1). Por tanto, el nido vacío es una etapa evolutiva que atraviesa la pareja que se da cuando los hijos dejan el hogar para independizarse o casarse.

Erik Erikson (2), psicólogo alemán que ha estudiado ampliamente esta etapa, menciona que el nido vacío es una crisis del desarrollo familiar, la cual consiste en la reestructuración de la familia ante la salida de los hijos. En otras palabras, los padres van gradualmente abandonando su rol de criadores para retomar su rol como pareja.

Por tanto, es relevante aclarar que independizarse es parte del ciclo vital familiar (3), esto ocurre cuando los hijos se hacen jóvenes y dejan el hogar. Es un proceso complejo que se suscita en un sistema que necesariamente se debe reorganizar, por lo que promueve dolor e incertidumbre (3).

La crisis que genera esta etapa implica que la pareja debe adaptarse a este cambio, con los recursos que poseen. Si esta carece de aquellos, puede llevar a uno o ambos miembros de la relación a resistirse al cambio y dando lugar a una serie de afecciones como depresiones o conflictos de pareja (4). Por consiguiente, para aquellas parejas cuya identidad depende solo del papel paternal, puede generarse en ellas una gran tensión ante la salida de los hijos, presentando sentimientos de tristeza, irritabilidad, desolación y melancolía de tiempos pasados, entre otros, por lo cual estos factores conducen a una insatisfacción marital (5).

Es así que Estrada (6) plantea que en esta etapa es necesario el apoyo de la pareja en la búsqueda de nuevas metas para la relación. Refiere que debe existir más que antes la capacidad de permitir al compañero que exprese su ser tal como es, manteniendo el afecto, comunicación y libertad de ser como cada uno desee.

En nido vacío: el impacto en las parejas de Latinoamérica

La crisis del nido vacío afecta a ciertos matrimonios que cuentan con serios problemas de relación arrastrados durante años. Estas parejas escogen evitar los pasos hacia el divorcio por causa de los hijos y llegado el momento cuando se encuentran solos están obligados a reparar los asuntos pendientes de su relación. En algunas parejas esto se hace imposible y la resolución del vínculo es la separación y el divorcio tardío (7).

Esta crisis en la pareja se ha hecho más evidente a medida que pasan los años. Es así que en el siglo XX, por primera vez en la historia, un número substancial de personas experimentaron la etapa del nido vacío en el ciclo de vida familiar. Esta etapa posparental ha aumentado considerablemente a causa del aumento en la longevidad, por lo cual los padres aún están en una edad bastante productiva y apta para continuar o reiniciar su desarrollo en el momento en que los hijos se van (7).

Barquero y Trejos (8) indican que en la región de Latinoamérica los conyugues sin hijos (etapa del nido vacío) se encuentran entre las edades de 40 años para adelante. Asimismo, el Instituto de Sociología de la PUC (9) señala que en toda Latinoamérica el promedio de jóvenes comprendidos entre los 15 y 24 años que se han emancipado e incluso han formado su propia familia equivale al 13,5%. Como ejemplo de casos específicos, Brasil cuenta con un 23,3% de jóvenes emancipados y en el otro extremo figura Chile con tan sólo un 6,6% de jóvenes en esa situación.

Cabe notar que en Bolivia no se hallan porcentajes exactos sobre esta situación, debido a que existen escasas investigaciones sobre la temática del nido vacío. Sin embargo, a partir del concepto de familia en Bolivia, se llega a entender el impacto que puede producir esta etapa en las parejas y su vida matrimonial. Quisbert (10) sostiene que la familia es considerada como el primer núcleo de solidaridad dentro de la sociedad, siendo mucho más que una unidad jurídica, social y económica. La familia sería, ante todo, una comunidad de amor y de solidaridad. Es así, que la sociedad boliviana mantiene una tradición muy arraigada de familia que se queda más en el sentimiento y no en la institución familiar como tal. Por tanto, la salida de los hijos puede llegar a ser un evento doloroso y angustiante para uno o ambos cónyuges debido a que aún no se han desvinculado de sus hijos y se mantienen en el rol parental, dejando de lado por completo su rol conyugal. Esta situación podría generar, en muchos casos, que estos aun sean capaces de mantener triangulados a los hijos adultos e involucrar en sus juegos a los nietos.

Por lo tanto, desde el punto de vista del ciclo vital, las parejas tendrán que atravesar por este proceso en algún momento. La adaptación a la nueva etapa dependerá de los recursos de afrontamiento que posea la pareja, si ésta se resiste al cambio presentará insatisfacción marital y se aumentará la posibilidad que se generen fenómenos como violencia familiar, daños psicológicos, infidelidad y la ruptura del lazo conyugal.

Fortaleciendo la relación y satisfacción conyugal

De acuerdo a la problemática planteada y considerando las variables expuestas con anterioridad, es importante analizar dicho problema, ya que este tiene gran relevan-

cia por ser la carencia de recursos de afrontamiento en la pareja un factor que dificulta el proceso de apoyo conyugal durante la etapa del nido vacío, generando insatisfacción marital. La finalidad del estudio por tanto, es aportar con las herramientas y recursos adecuados para el apoyo en el abordaje terapéutico que realizan los profesionales especializados que tratan este tipo de casos, es decir que se facilitará el proceso de intervención en parejas que atraviesan la etapa del nido vacío. Igualmente permitirá realizar un apoyo a los cónyuges para fortalecer sus recursos de afrontamiento y prevenir la insatisfacción marital.

Es así que el 2015 se realizó una indagación del fenómeno, tomando como población a parejas casadas heterosexuales que presentan insatisfacción marital dentro de la etapa del nido vacío. Dicha población fue elegida en función al diagnóstico previo que presenta la institución “Alma Sana” mediante un estudio analítico con enfoque cualitativo, a fin de describir y analizar las variables del fenómeno a partir de un grupo reducido y en un momento determinado de tiempo, utilizando entrevistas semi-estructuradas y una escala de inestabilidad matrimonial como instrumento de apoyo. Asimismo, dichos resultados obtenidos han permitido proponer un programa para fortalecer la satisfacción marital en parejas que atraviesan esta etapa y generar en el sistema conyugal estabilidad emocional y satisfacción, para que así disminuyan las posibles consecuencias que se pueda dar en el matrimonio.

En base a lo mencionado se pudo proponer un programa para fortalecer la satisfacción marital en parejas que atraviesan la etapa del nido vacío desde una perspectiva sistémica, debido a que se utilizaron técnicas sistémicas para fortalecer la calidad de vida conyugal; es decir, que se contribuyó a reformular positivamente la evaluación subjetiva que tenía el cónyuge sobre su relación matrimonial actual, ya que la pareja se encontraba con conflictos relacionales debido a la crisis que atravesaba y a la carencia de recursos que poseía para afrontar la etapa del nido vacío. Por otro lado, el objetivo del programa es mejorar varios aspectos, como ajustar los nuevos roles de la pareja, fortalecer la comunicación para una mejor escucha empática y una adecuada calidad de vida matrimonial, desarrollar apoyo mutuo para el fortalecimiento del vínculo afectivo, mejorar la cohesión y toma de decisiones, promover el acercamiento sexual y emocional y generar recursos de afrontamiento en la pareja para la adaptabilidad a situaciones de cambio y estrés.

De igual manera permitirá direccionar un adecuado relacionamiento entre los miembros, proporcionando herramientas para superar crisis inevitables de la vida, manteniendo la fuerza del vínculo al encarar la adversidad y crear un terreno seguro para la expresión de las diferencias.

Por tanto, dicho programa resulta ser eficaz para la promoción del bienestar personal y conyugal. Asimismo, es adecuado para brindar apoyo a parejas con conflictos matrimoniales en etapas de cambio y a instituciones orientadas a promover el bienestar, la armonía y la salud mental.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio realizado empleó un enfoque cualitativo, ya que a partir de la selección de un grupo reducido, se aportó con información útil para la investigación con base a una recolección de datos no estandarizados, es decir, que se conoció la percepción subjetiva de parejas que atraviesan la etapa del nido vacío y que presentan conflictos relacionales en función a un proceso de indagación flexible (11).

Asimismo, se utilizó un método inductivo de manera que, a partir del estudio de casos particulares, se generó un conocimiento general. De igual modo, se utilizó el método analítico, ya que a partir del análisis a profundidad de las variables del fenómeno, se llegó a un conocimiento más completo (11).

De igual forma, se ha optado por elegir un diseño de investigación no experimental transeccional, dado que se analizó -en un momento determinado- el fenómeno de la carencia de recursos de afrontamiento en parejas que están atravesando la etapa del nido vacío. De igual manera, se valoró la problemática tal y cómo se presenta en la realidad, sin modificar ninguna variable (11).

Se eligió un tipo de estudio descriptivo, debido a que se pretendió buscar las propiedades y características del fenómeno para describirlas y analizarlas (11). En este sentido, se describió las propiedades importantes del objeto de estudio, que es la carencia de recursos de afrontamiento en parejas que atraviesan la etapa del nido vacío.

La muestra es no probabilística, debido a que fue seleccionada de forma arbitraria. Asimismo, es de tipo casual o accidental, ya que la muestra se obtuvo sin ningún plan preconcebido, fue resultado de unidades escogidas y producto de circunstancias fortuitas (12).

Por su parte, las características principales de la población se refieren a la presencia de indicios de insatisfacción marital durante la etapa del nido vacío. Por otro lado, dicho proyecto se realizó con base a una muestra que abarcó a 6 parejas casadas heterosexuales, que tienen un aproximado de 20 a 35 años de unión matrimonial, comprendidos entre las edades de 47 a 58 años. De igual forma, las técnicas e instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos fueron aplicados a ambos cónyuges

de manera conjunta y separada, dichos instrumentos se los mencionan a continuación:

- Entrevista semi-estructurada
- Escala de inestabilidad matrimonial (instrumento de apoyo)
- Revisión bibliográfica

En las tablas N° 1 y 2 se muestra la información recabada en función de los instrumentos empleados, referentes a entrevistas a parejas que atraviesan la etapa del nido vacío, entrevistas individuales y de forma conjunta respectivamente.

Adicionalmente, en la tabla N° 3 se muestra la información recabada referente a la escala de inestabilidad matrimonial, mediante entrevistas individuales.

Tabla N° 1. Grillas de datos referentes a entrevistas a parejas que atraviesan la etapa del nido vacío, entrevistas individuales

CATEGORÍAS	ENTREVISTAS INDIVIDUALES	
	ESPOSA	ESPOSO
Comunicación	• Comunicación escasa • Comentarios poco asertivos • Se sienten juzgadas por su pareja • Resurgimiento de problemas conyugales anteriores • Incapacidad de negociar	• Sienten que su pareja no comprende la forma de pensar de ellos • No escuchan a su esposa, debido a que ésta manifiesta constantes quejas • Poca flexibilidad y comprensión hacia su pareja
Afectividad	• Poca confianza al expresar sentimientos o ideas • Detalles románticos, actitudes cariñosas y palabras de aprecio fueron desapareciendo con el tiempo	• Demostraciones de cariño escasas • Sus expresiones de afecto fueron deteriorándose con el tiempo • Atribuyen que se perdieron los detalles románticos debido a las peleas
Cohesión	• Poca predisposición por compartir o realizar alguna actividad • Se sienten poco apreciadas, por lo que prefieren distanciarse de su pareja	• Poca confianza • Evaden problemas conyugales • Se enfocan en actividades que no incluye a su pareja
Sexualidad	• Contacto físico casi nulo • Ya no mantienen relaciones sexuales con su pareja por la edad y las peleas • Dificultades al transmitir sus deseos sexuales y emocionales	• Intimidad y actividad sexual nula • Predisposición por acercarse sexualmente y emocionalmente a su pareja

Fuente. Elaboración propia, 2015

Tabla N° 2. Grillas de datos referentes a entrevistas a parejas que atraviesan la etapa del nido vacío, entrevistas de forma conjunta

CATEGORÍAS	ENTREVISTAS DE FORMA CONJUNTA
	AMBOS CÓNYUGES
Satisfacción marital	• No experimentan sentimientos de felicidad o bienestar en cuanto a su relación matrimonial • Distanciamiento físico y emocional • Poca unión como pareja frente a los cambios • Peleas frecuentes • Realizan actividades por separado • No existen metas a futuro como pareja • Poca empatía hacia el otro
Adaptabilidad	• Poca adaptabilidad ante los cambios evolutivos o inesperados • Ambos cónyuges han empezado a realizar actividades diferentes ante la salida de los hijos • Tratan de evadir peleas y no solucionan los problemas • Dificultad para aceptar el punto de vista de otro • La salida de los hijo/as generó una desestabilización en el subsistema conyugal provocando conflictos • Ante el cambio refieren tener más experiencias negativas que positivas
Afrontamiento	• Sentimientos de frustración, enojo, tristeza, ira, resentimiento ante la partida de los hijos • Apoyo de la pareja fue momentáneo ante la salida de los hijos • Manejan situaciones estresantes mediante la expresión sentimientos de ira, enojo • Los hijo/as interferían en los conflictos conyugales y eran conciliadores de las tensiones • Carencia de estrategias para enfrentar situaciones de conflicto • Vulnerables a cualquier cambio • No existe un desapego afectivo hacia los hijos • Altas posibilidades de triangular a los nietos, involucrarlos como lo hacían con sus hijos

Fuente. Elaboración propia, 2015

Tabla N° 3. Grillas de datos referentes a la escala de inestabilidad matrimonial, entrevistas individuales.

CATEGORÍA	ENTREVISTAS INDIVIDUALES	
	ESPOSA	ESPOSO
Escala de inestabilidad matrimonial	• Consideran que en la actualidad su matrimonio se encuentra en crisis • Pensamientos sobre la posibilidad de una ruptura • La posibilidad de divorciarse no lo comentaron con su pareja, sólo con amistades cercanas • Distanciamiento	• No existe la intención de separarse o divorciarse de su pareja • Consideran que su matrimonio está atravesando dificultades • No poseen las medidas para enfrentar la crisis, lo que pone en riesgo su matrimonio

Fuente. Elaboración propia, 2015

RESULTADOS

En función a los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas y la escala de inestabilidad matrimonial, se ha logrado llegar a los siguientes resultados:

• Comunicación

En base a los resultados obtenidos de ambos cónyuges sobre la categoría comunicación, se ha llegado a la conclusión que las parejas no se sienten satisfechas con la forma de comunicación que llevan debido a que poseen pocas habilidades para expresarse asertivamente, en ambos casos existe poca flexibilidad en aceptar la forma de pensar del otro.

Por otro lado, otro aspecto que afectó la comunicación fue que -debido a la ausencia de los hijos- las parejas advirtieron que no poseen ningún tema de conversación de interés mutuo, por lo que su dialogo disminuyó y sólo se centran en conversaciones sobre sus hijos o nietos. Es así que a partir de todos estos aspectos la relación de pareja se ha visto deteriorada, ya que se acrecentaron las peleas y los cónyuges se ven cada vez más distantes. Cabe notar que frente a los conflictos que se suscitan, las parejas frecuentemente reaccionan de manera impulsiva u optan por evadir el problema y no solucionarlo.

• Afectividad

En función a los resultados obtenidos de ambos cónyuges se puede ver que las parejas tienen dificultades en dicha área, ya que la expresión de afecto se ve deteriorada debido a los problemas actuales que atraviesan. Es así que uno de los cónyuges, por lo general el esposo, no sea recíproco en la demostración de afecto, lo que genera que su pareja deje de expresar sentimientos y se distancie.

De igual forma, en los primeros años de matrimonio de las parejas se ha podido observar que sí existían muestras de afecto de manera frecuente y que realizaban más actividades de manera conjunta. Sin embargo, en la actualidad esos detalles se fueron perdiendo, no comparten actividades ni recreativas ni del hogar, esto puede representar un factor que predisponga el distanciamiento. De esta manera éstos optan y prefieren realizar actividades de forma separada, ya que el hecho de estar juntos incrementa la cantidad de peleas.

• Cohesión

En esta categoría se puede concluir que el vínculo emocional y nivel de proximidad de las parejas se ve deteriorado debido a los cambios por los cuales están atravesando, principalmente la partida de los hijos. Por lo tanto, las parejas se ven aun con dificultades para asimilar los cambios actuales.

Es así, que las parejas están pasando por un proceso de adaptación y, en consecuencia, la falta de apoyo de ambos cónyuges genera dificultades para lograr adecuarse a los nuevos cambios. Asimismo, las parejas presentan problemas en negociar al momento de un conflicto, centrándose en el problema y no en la solución, optando por la confrontación o finalmente por evadir la situación; por lo tanto, se ve poco involucramiento en la toma de decisiones, concediendo el poder a uno de los cónyuges.

• Sexualidad

Se puede concluir que en la categoría sexualidad los cónyuges actualmente ya no mantienen una vida sexual activa, pero si duermen aun en una misma habitación. No obstante, no se evidencia un completo distanciamiento físico, ya que aún comparten un mismo espacio y esto

puede mejorar, de alguna manera, el acercamiento sexual y emocional de la pareja.

Por su parte, una de las causas del distanciamiento se debe a que las parejas no expresan de manera clara sus deseos o pensamientos, no produciéndose un diálogo claro ni confianza para transmitir sus necesidades sexuales.

• Satisfacción marital-adaptabilidad-afrontamiento

En las siguientes categorías se puede concluir que actualmente las parejas no experimentan sentimientos de felicidad o bienestar en cuanto a su relación matrimonial, ya que se evidencia un gran distanciamiento y poca unión como pareja frente a los cambios que están atravesando, como también el resurgimiento de problemas conyugales que no resolvieron años atrás, por lo que las peleas se incrementaron. Asimismo, prefieren realizar actividades por separado, factor que dificulta la cohesión, la toma de decisiones y la visualización de metas y planes futuros en conjunto.

De igual forma, la poca adaptabilidad hacia la salida de los hijos ha generado la desestabilización del subsistema conyugal y la aparición de más experiencias negativas que positivas. Por lo que no existe la capacidad de manejar situaciones estresantes, ya que la forma más frecuente de resolverlo es mediante la expresión sentimientos de ira, enojo o finalmente evitar el problema, no pudiendo así enfocarse en alternativas para la solución de los conflictos.

Por su parte, la salida de los hijos tuvo mayor impacto en el cónyuge femenino, por lo que se evidencia que aún no existe un desapego afectivo hacia los hijos y debido a la falta de apoyo del cónyuge, ésta opta por frecuentar constantemente los nuevos hogares de sus hijo/as y enfocarse solo en los nietos, dejando de lado el acercarse a su pareja. Igualmente, en los casos donde los hijos se encuentran viviendo en otros países se percibe mayor aflicción de parte de ambos cónyuges.

No obstante, se pueden rescatar puntos favorables, ya que si bien a las parejas les está costando adaptarse a los cambios con referencia a la partida de los hijos, existe la predisposición y voluntad para adaptarse al cambio a pesar de la falta de recursos para afrontarlo de una manera adecuada.

• Análisis de las entrevistas individuales y grupales

Correlacionando los resultados de ambas entrevistas - individual y grupal - se puede notar que la información proporcionada concuerda y no existen grandes discrepancias. De esta forma se puede concluir que los conflictos en la relación de pareja se centran en dificultades en la comunicación, carencia de expresión de afecto, poca cohesión

y distanciamiento sexual/emocional; asimismo, tampoco existe capacidad para adaptarse, flexibilidad en la toma de decisiones, ni presencia de recursos para afrontar etapas de cambio de manera conjunta. Dichos factores dañan la calidad y bienestar conyugal provocando insatisfacción e infelicidad en ambos miembros.

• Análisis de la escala de inestabilidad matrimonial

Con respecto a la escala de evaluación matrimonial, se puede concluir que las parejas coinciden en que su matrimonio se encuentra en crisis y están atravesando grandes dificultades, atribuyendo que la principal razón es la partida de los hijos. Por lo que esto ha generado que ambos cónyuges tengan pensamientos o consideren la posibilidad de separarse; sin embargo, al momento de algún conflicto o pelea no se toman alguna acción radical. No obstante, si se evidencia una separación en la pareja al distanciarse poco a poco, esto representa un factor de riesgo que puede afectar a la larga a la relación y satisfacción de la pareja.

De esta forma, se puede concluir que el sistema conyugal se encuentra atravesando una crisis debido a la salida de los hijos, factor que ha desestabilizado a ambos cónyuges y ha generado un distanciamiento, además del resurgimiento de problemas matrimoniales pasados y una percepción negativa sobre su relación matrimonial. Asimismo, se puede evidenciar que no poseen las estrategias adecuadas para enfrentar cambios o situaciones de tensión, las parejas frecuentemente reaccionan de manera poco asertiva, lo que genera la poca capacidad para la resolución de problemas.

DISCUSIÓN

En función a la investigación realizada y los resultados obtenidos se ha logrado identificar la percepción subjetiva de cada cónyuge sobre su vida matrimonial durante la etapa del nido vacío, esto a partir de la aplicación de los instrumentos pertinentes como ser la realización de entrevistas y una escala de inestabilidad matrimonial, con las que se consiguió identificar la satisfacción que siente cada cónyuge en relación a su matrimonio, por lo cual se tomaron en cuenta aspectos como: comunicación, afectividad, cohesión, adaptabilidad, y sexualidad, que si bien son elementos esenciales en la relación conyugal, también están directamente relacionados con la satisfacción de la pareja.

Por lo cual, en cuanto a la comunicación, se logró establecer como puntos deficientes pocas habilidades para expresarse asertivamente, tendencia a recurrir por estilos de comunicación pasivo y/o agresivo, escasa confianza, constantes críticas y falta de empatía, además de demandas de querer ser escuchado/as, pero desinterés por escuchar al otro.

En torno a afectividad y cohesión, las entrevistas reflejaron que los cinco lenguajes del amor se encuentran deteriorados en esta etapa, ya que principalmente existe poca reciprocidad a la expresión de afecto, por lo que las demostraciones de cariño son escasas. De igual forma, el nivel de proximidad de la pareja cada vez es más bajo, no se evidencia apoyo mutuo ni compromiso para la toma de decisiones como pareja. Asimismo, en cuanto a la sexualidad como principal problema, se aprecia distanciamiento sexual y emocional; sin embargo, existe la predisposición por acercarse emocionalmente y sexualmente a su pareja.

Paralelamente, se pudo analizar la capacidad de la pareja para adaptarse a los cambios suscitados, específicamente a la etapa del nido vacío. Por tanto, se aprecia que aún hay resistencia al adaptarse a los cambios actuales, debido a que aún no existe un desapego afectivo hacia los hijos. Este aspecto se ve difícil de superar, ya que ambos cónyuges no sienten apoyo ni compromiso de su pareja y, consecuentemente, se observa una posible triangulación con los nietos para involucrarlos en sus conflictos conyugales, como hacían con los hijos.

De este modo, se pudo establecer que todos los conflictos por los que están atravesando las parejas se deben principalmente a que éstas no tienen la capacidad ni las estrategias adecuadas para afrontar situaciones de tensión que se les presenten, debido a que durante el transcurso de su vida matrimonial nunca supieron manejar eficazmente problemas, ya que los hijos -en muchos casos- eran los mediadores y conciliadores de las disputas de pareja. Frente a la ausencia de estos, la pareja opta por enfrentar las situaciones de tensión mediante la expresión de sentimientos primitivos, como ira, enojo o finalmente evitar el problema. Por lo que finalmente se puede concluir que se identificó una carencia de estrategias de afrontamiento, generando que la pareja esté vulnerable a cualquier cambio que se produzca.

Es así, que todos estos factores lograron conformar la estructuración de un programa para fortalecer la satisfacción marital en parejas que atraviesan la etapa del nido vacío

desde una perspectiva sistémica. El programa pretendió enfocarse en fortalecer la relación conyugal, ya que ésta es básica y fundamental como sistema de apoyo para ambos cónyuges. Es decir, cuando la relación entre esposos es óptima, los cambios son más llevaderos; por lo tanto, hay flexibilidad ante etapas o situaciones que enfrente la pareja y esta estará preparada para superar la entropía.

Por otro lado, es importante resaltar que a partir de la elaboración de la investigación se ha logrado evidenciar que lamentablemente existen escasos estudios en el contexto boliviano sobre la temática. Esto limitaría la ayuda a parejas que sufran dicha problemática, puesto que los efectos pueden llegar a violencia física y psicológica, infidelidad, divorcios y problemas personales en cada cónyuge como depresión, alcoholismo y/o drogodependencia, entre otros.

Es así que con base al escaso material para aplicar en dicha población se logró implementar en el programa diferentes talleres que contienen diversas técnicas sistémicas, permitiendo asimismo fortalecer aquellos elementos que se han visto carentes dentro de la relación matrimonial; por lo tanto, el programa brinda un abordaje integral que generará apoyo y contención emocional a la pareja.

De la misma manera, el programa está planteado secuencialmente según los aspectos que se deben trabajar dentro del subsistema conyugal. Es indispensable que ambos miembros trabajen de manera conjunta y exista predisposición, ya que esto ayudará a que la pareja se interiorice adecuadamente con las respectivas temáticas y que los puntos que se quiere fortalecer sean cumplidos efectivamente.

Finalmente, es necesario que la pareja realice una constante reevaluación para percibir los aspectos positivos de todas las situaciones que se les presenten, especialmente las relacionadas con cuestiones de pareja, además que se proponga metas individuales y de pareja a corto, mediano y largo plazo, así como un plan de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) PINTO, B. (2014). "Psicología del amor: 2º parte,". Edition: Universidad Católica Boliviana San Pablo, Publisher: SOIPA, Editor: Universidad Católica Boliviana San Pablo, ISBN: 4-1-3924.
- (2) CORNACHIONE, M (2008) "Psicología del desarrollo-Vejez" Ed. Brujas. 1º Edición. ISBN: 978-987-591-125-3.
- (3) PINTO, B. (2012). "Psicología del amor: 1º parte, El amor en pareja". Edition: Universidad Católica Boliviana San Pablo, Publisher: SOIPA, Editor: Universidad Católica Boliviana San Pablo, ISBN: 41320812.
- (4) COVARRUBIAS, (2015). "El nido vacío: ¿Una crisis esperada?" <http://losandesonline.cl/noticias/17452/el-nido-vacio-una-crisis-esperada.html> Madrid (31 de agosto 2015).
- (5) URRUTIA, C. (2014) "Estrategias de afrontamiento que utilizan las parejas conyugales entre 50 a 70 años para enfrentar el síndrome del nido vacío" <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Urrutia-Carmen.pdf> Asunción (05 de agosto 2015).
- (6) ESTRADA INDA, L. (1988). "El ciclo vital de la familia" México. Posada, 1988, 2ª ed.
- (7) ENRÍQUEZ, L. (2014). "Satisfacción marital en parejas que atraviesan la etapa de nido vacío" (estudio realizado en la iglesia sagrada familia de Quetzaltenango, comprendido entre las edades de 45 a 60 años)" <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Enriquez-Lourdes.pdf>. Colombia (06 de agosto 2015).
- (8) JIMÉNEZ, M. (2008). "Ciclo vital de la familia y género" <http://www.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/pdf/genero/ciclo-vital-de-la-familia-vulnerabilidad-y-pobreza.pdf>. México (16 de agosto 2015).
- (9) INSTITUTO DE SOCIOLOGÍA DE LA PUC, (2014). "¿A qué edad se van los jóvenes de casa de sus padres?" <http://blog.mitula.com.ar/a-que-edad-se-van-los-jovenes-de-casa-de-sus-padres>. Argentina (20 de agosto 2015)
- (10) QUISBERT, E. (2012). "La familia núcleo de la comunidad andina y concepto de ciudadanía" <http://movimientoindistakatarista.blogspot.com/2012/03/la-familia-nucleo-de-la-comunidad.html>. Bolivia. (25 de agosto 2015)
- (11) HERNÁNDEZ SAMPIERI, R. (2006). "Metodología de la Investigación" (4ta ed.) México D.F. Mc Graw Hill.
- (12) MEJÍA, R. (2008) "Metodología de la investigación". 3ra Edición. ISBN 165892.