



Ciclo de vida individual y familiar

Concepto, Clasificación e impacto en la salud: riesgos y acciones anticipatorias en el ciclo vital

Dra. María Guadalupe Grijalva
Coordinación de Docencia
Subdivisión de Medicina Familiar
Facultad de Medicina, UNAM

Temas:

Ciclo de vida individual y familiar

Concepto

Clasificación e impacto en la salud:

- Riesgos y acciones anticipatorias en el ciclo vital

Ciclo vital humano:

El ser humano es quizá el ser biológico que más se modifica durante su ciclo vital desde que nace hasta que termina su existencia.

El inicio de la existencia del hombre, se caracteriza por una gran vulnerabilidad a nivel físico y mental, a diferencia de otras especies.

Sin embargo, con un ambiente apropiado y estimulante, este ser vulnerable, adquiere su máxima expresión física y cognitiva, transformándose a lo largo de su ciclo vital.





- Se entiende como ciclo vital familiar como un concepto ordenador que intenta explicar la evolución secuencial de las familias y las crisis de transición que atraviesan en función del crecimiento y desarrollo de sus miembros.

-
- Describe el transcurrir en la vida que realizan las personas, desde que nacen hasta que mueren, en forma de etapas preestablecidas.

- Se describe como un ciclo o una espiral, ya que se suceden tantos ciclos o procesos en forma simultánea de acuerdo al número de miembros que integran dicha familia.

- Como todo sistema, la familia también pasa por un proceso vital desde el inicio hasta su fin.

Ciclo vital individual

```
graph TD; A[Ciclo vital individual] --> B[El desarrollo del ser humano tiene lugar en etapas sucesivas y definidas; esta secuencia es invariable y se produce en orden constante.]; B --> C[Erickson describe el principio epigenético: cada fase del ciclo vital se caracteriza por sucesos que deben ser resueltos satisfactoriamente para que el desarrollo progrese sin alteraciones.];
```

El desarrollo del ser humano tiene lugar en etapas sucesivas y definidas; esta secuencia es invariable y se produce en orden constante.

Erickson describe el principio epigenético: cada fase del ciclo vital se caracteriza por sucesos que deben ser resueltos satisfactoriamente para que el desarrollo progrese sin alteraciones.

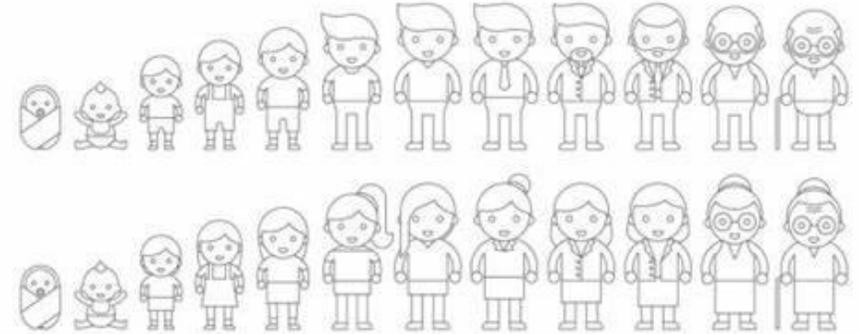
Períodos de vida del ser humano:

- Período prenatal:
 - ✓ Fase ovular o germinal concepción a 2º semana
 - ✓ Fase embrionaria: 2º semana a 8º semana
 - ✓ Fase fetal: 9º semana a 40 semanas
- Nacimiento 40 semanas



- Período postnatal:

- ✓ Recién nacido: 0 a 4 semanas
- ✓ Lactante menor: 1 mes a 12 meses
- ✓ Lactante mayor: 12 meses a 24 meses
- ✓ Preescolar: 2 años a 5 años
- ✓ Escolar: 6 años a 9 años
- ✓ Adolescente: 10 años a 19 años
- ✓ Adulto: 20 años a 60 años
- ✓ Adulto mayor: 60 años en adelante



Ciclo vital familiar

- La importancia del conocimiento del ciclo vital o ciclo evolutivo familiar, y sus etapas, es que es una herramienta muy importante para predecir, acompañar e intervenir, si es necesario, frente a interrupciones o desviaciones del mismo, producto de acontecimientos vitales, o inesperados.
- La tarea de la familia consiste en producir y preparar nuevos conjuntos de seres humanos para ser independientes, formar nuevas familias y repetir el proceso, conforme la vieja familia pierde energía y muere. (Huerta)



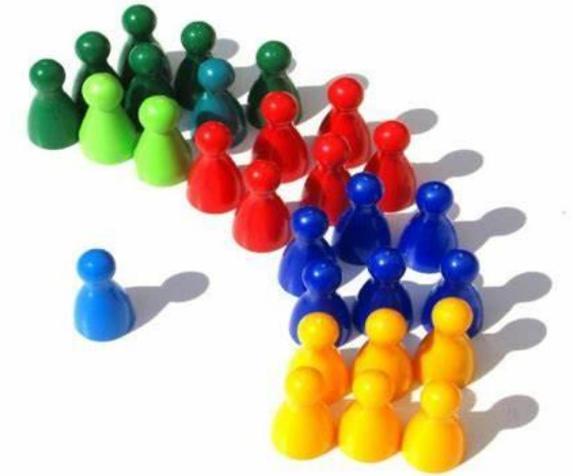
- Desde una perspectiva sistémica, se define la familia como un sistema abierto en el cual sus miembros se interrelacionan entre sí, cumpliendo cada uno funciones y roles que van cambiando y con ajustes de acuerdo a las necesidades de crecimiento de cada individuo.
- Todos ellos en conjunto irán viviendo etapas cronológicamente bien definidas



Se han descrito cuatro comportamientos familiares diferentes. Una misma familia puede poseer características de más de un tipo (familias mixtas).

Familias aglutinadas:

- Éstas familias tienen dificultad de discriminación e individualización, debido a que sus miembros tienen una tendencia a un comportamiento poco diferenciado.
- El rol materno es exagerado y sobresalen las normas maternas, mientras que el rol paterno está debilitado. Se privilegian los lazos afectivos, que ahogan a los miembros de la familia.
- Tienen una ideología de la vida tipo clan, viven lo nuevo como extraño, peligroso, ya que en general lo nuevo crea violencia.
- En este tipo de sistemas existe poca sensibilidad social.



Familias uniformadas:

- Tienen una tendencia a la individuación, el rol paterno es absoluto a través de un sometimiento a una identidad personal que suele uniformar al resto.
- La interacción que prevalece es rígida, estereotipada e insatisfactoria, porque es impuesta.
- Se observa cierta incomunicación con los hijos adolescentes.
- La ideología que prevalece es la de “exigirse para diferenciarse”.



Familias aisladas:

- Predominan las individualidades (como entes aislados, distantes y rígidos).
- Hay cierto estancamiento en la identidad grupal, con un consecuente deterioro de la misma.
- Cada uno hace su vida.
- Las normas y los valores pierden importancia.
- Los mensajes no tiene un contenido afectivo.
- La ideología que prevalece es: “Tú has tu vida que yo hago la mía”.



Familias integradas:

- Son familias estables, con flexibilidad en los roles.
- Son capaces de contener y afrontar los problemas que surgen sin expulsarlos o reprimirlos (como lo hacen las familias uniformadas), sin negarlos (como lo hacen las familias aglutinadas), ni inhibirlos (familias aisladas).
- Los roles no son fijos, puede haber un cambio si es necesario.
- La capacidad reflexiva y la carga emocional regulada por el grupo permiten un diálogo transformador.
- Da gran importancia al papel de cada miembro en el funcionamiento del grupo como un todo.
- Alta disposición a transformar lo establecido.



Ciclo vital familiar

Duval	McGoldrick	Geyman	OMS
	Desapego de los adultos jóvenes		
Familia que comienza (nido sin usar)	Matrimonio: pareja de recién casados	Matrimonio	Formación
Crianza inicial de los hijos	Familia con niños pequeños	Expansión	Extensión
Familia con hijos preescolares		Dispersión	Extensión completa
Familia con hijos escolares			
Familia con hijos adolescentes	Familia con hijos adolescentes		
Familia en plataforma de colocación	Desprendimiento de los hijos	Independencia	Contracción
Familia madura (nido vacío)	Familia en etapa avanzada de la vida		Contracción completa
Familia anciana		Retiro y muerte	Disolución

El ciclo de vida familiar se ha descrito en una gran variedad de formas

- La más utilizada es la propuesta por Geyman (1980)
 - ✓ Matrimonio: inicia con la consolidación del vínculo matrimonial y concluye con la llegada del primer hijo a la familia. En esta etapa hay ajustes en la vida de pareja.
 - ✓ Expansión: es el momento en que con mayor velocidad se incorporan nuevos miembros a la familia. Esto genera la necesidad de una adecuada organización o coordinación entre la pareja para atender las necesidades de los hijos sin descuidar la relación en el sistema conyugal.



- ✓ Dispersión: se caracteriza porque todos los hijos asisten a la escuela y se presenta el camino para la próxima independencia de los hijos mayores, quienes se encuentran en plena adolescencia. En esta etapa los padres deben ajustar sus pensamientos a los de los jóvenes, lo cual puede generar conflictos.
- ✓ Independencia: se caracteriza porque los hijos de la familia han formado nuevas familias. En esta etapa los lazos entre padres e hijos se debe fortalecer ante el riesgo del distanciamiento que pueda surgir, sin olvidar el respeto hacia las nuevas familias que están formando los hijos.
- ✓ Retiro y muerte: se caracteriza por los sentimientos de incertidumbre y nostalgia. Se presentan situaciones difíciles de afrontar, como la incapacidad laboral, el desempleo, la falta de recursos y, en ocasiones, el abandono por parte de los hijos.



REENCUENTRO

- El pasaje de una etapa a otra implica cambio y genera desequilibrio en un miembro de una familia y en esta en su conjunto.
- Son momentos de crisis que requieren en la familia ciertos ajustes y negociaciones.
- Siguiendo la Teoría general de los sistemas Generales, todo sistema viviente tiende al equilibrio (homeostasis) y el temor a lo desconocido y el cambio pueden mantener a un integrante del mismo aferrado a una situación estática.
- Con miedo al cambio, aferrado a lo conocido, evitan la adaptación de la estructura familiar a las nuevas necesidades que exige el pasaje a una etapa posterior.
- Esto finalmente se manifiesta con la aparición de disfunciones y síntomas.



- Para los chinos el vocablo crisis se compone de dos caracteres : peligro y oportunidad.
- Se padece una crisis cuando una tensión afecta a un sistema y requiere cambios que permitan volver al equilibrio mediante la adaptación.
- Es una oportunidad de crecimiento del miembro de la familia y de ella en su conjunto.



- Para el médico familiar es importante reconocer los momentos de transición para no patologizar la vida de las personas y las familias.
- Es muy frecuente que suceda que en momentos de crisis transicionales que uno o más miembros de una familia consulten más frecuentemente los servicios médicos



Pero puede suceder:

- Que a partir de una buena interrelación entre sus miembros
- En donde la comunicación es efectiva
- Hay estilo funcional de resolver las situaciones y adaptarse a los nuevos roles y funciones
- Es en las nuevas etapas se requiere que las crisis se superen adaptándose a los nuevos roles y funciones lo que impulsa el crecimiento del sistema familiar y de sus miembros.



- Los momentos transicionales de la vida familiar producen tensiones que exigen cambios en la organización familiar para adaptarse a las necesidades cambiantes de sus miembros.
- Los límites crepitan, se relajan o se hacen rígidos, las reglas y los roles se confunden, se replantean jerarquías, se reviven conflictos no resueltos.
- Estos momentos pueden ser de para cada familia de mayor o menor estrés de acuerdo a su historia, su capacidad de resolución de crisis vitales, su cohesión, y su adaptabilidad, también llamada resiliencia.



- Existen momentos particulares del ciclo vital familiar que ocasionan que sus miembros consulten constantemente al médico, el conocimiento de estos momentos vitales le permiten contar con una herramienta de mucho valer al momento de la consulta.



Factores que afectan el crecimiento y desarrollo

- Familia y medio social:
 - ✓ Función de socialización.
 - ✓ Función de individuación.
 - ✓ Función de humanización.
- Factores genéticos
- Factores hormonales
- Factores inmunológicos
- Factores tóxicos, infecciosos
- Factores emocionales
- Nutrición y pobreza.

¿Qué tipos de crisis por la que puede atravesar una familia?

Crisis vitales de desarrollo o normativas:

- Esperables, predecibles, relacionadas con el ciclo vital familiar , la tensión suele ser real y manifiesta, intrínseca, pero puede suceder que tenga rasgos ocultos (ejem. independencia, nacimiento de un hijo, nido vacío, adolescencia, entrada en la pubertad, vejez).
- Requieren cambios dentro del sistema familiar, algunos cambios pueden ser lentos y graduales, otros repentinos, drásticos, están determinadas social o biológicamente.
- No se pueden prevenir, y los problemas aparecen cuando la familia intenta impedir la aparición de la crisis, en lugar de decirla y adaptarse, o cuando se intenta detenerlas o acelerarlas en el tiempo.



Crisis inesperadas, no normativas, externas o paranormativas:

- La tensión es extrínseca, temporal y real y habitualmente aislada.
- En las desgracias inesperadas, las familias suelen unirse para resolver el problema y es excepcional que soliciten colaboración al médico.

Ejem. asalto, incendio, catástrofe natural, terremotos
inundaciones, aborto, embarazo no deseado, pérdida de
empleo, accidente, etc.

- El riesgo es cuando se empiezan a buscar culpables y se fantasea con lo que se podría haber hecho o no haber hecho, en vez de aceptarla y buscar una solución.



- Crisis estructurales son crisis concurrentes en las cuales se exacerbaban fuerzas internas de la familia:

- ✓ La crisis son una exacerbación de una pauta intrínseca
- ✓ La tensión suele ser oculta y ocurre en familias patológicas
- ✓ Son las mas complicadas y buscan evitar la aparición de un cambio



- Crisis de atención:

- ✓ Se producen en familias con miembros muy dependientes que requieren cuidado permanente
- ✓ Las crisis mas graves se presentan cuando se requiere de una ayuda tan específica que no se puede sustituir en caso de ser necesario
- ✓ Por ejemplo si falta la enfermera o un cuidador de un anciano, puede ser que el hijo tenga que faltar a su trabajo



¿Para que nos sirve el ciclo vital familiar?

1. Para realizar actividades preventivas a través de guías anticipatorias y de intervenciones normalizadoras en las transiciones del ciclo vital.

- Hay problemas de salud que surgen mas frecuentemente en determinadas crisis transicionales, pudiéndose prever, anticiparse, y prevenir riesgos.



2. El diagnóstico temprano de riesgos psicosociales:

- Neurgaten y Haley señalan que si los acontecimientos vitales están desfasados del tiempo del ciclo vital podrían ser más traumáticos.
- Las mayores tensiones se presentan en acontecimientos que trastornan la secuencia del ciclo vital (crisis no normativas)
 - ✓ Por ejemplo la muerte de un padre en la infancia
 - ✓ El matrimonio en un momento no deseado
 - ✓ El nacimiento a destiempo de un niño
 - ✓ El no logro laboral esperado, etc.



3. En el diseño de programas integrales de salud que tengan en cuenta las necesidades y tareas evolutivas de las familias y las comunidades en las que están insertas.
4. En la planificación de intervenciones familiares cuando una enfermedad grave o crónica afecte el desarrollo de un miembro o una familia.



Cómo mejorar el ciclo vital familiar

- Tener la certeza de que puede aprender las habilidades que le faltan y mejorar su calidad de vida y la de su familia en cualquier etapa a través de:
 - ✓ La reflexión.
 - ✓ Educación
 - ✓ Asesoría médica, psicológica, tanatológica, etc.
- Son maneras de mejorarse y de mejorar su vida familiar.
- Son acciones que pueden ayudar a manejar también otras cuestiones como atravesar un divorcio o integrar una estructura familiar no tradicional

