



**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  
Subdivisión de Medicina Familiar  
Posgrado, Facultad de Medicina, UNAM

## Ciclo vital humano:

- El ser humano es el ser biológico que más se modifica durante su ciclo de vida, 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.



## 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 ciclo vital en el ser humano:

### Período prenatal:

- Fase ovular o germinal (de la concepción a la 2ª semana)
- Fase embrionaria: 2ª a 8ª semana
- Fase fetal: 9ª 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

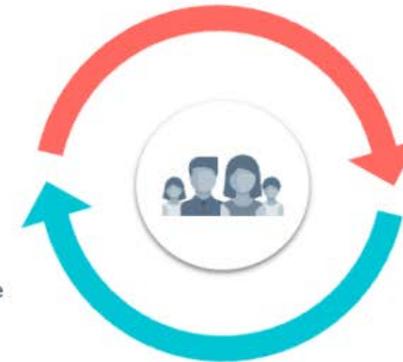
- Es importante conocer el ciclo vital familiar y sus etapas.
- Es útil para predecir, acompañar e intervenir, frente a interrupciones o desviaciones del ciclo, producto de acontecimientos vitales, o inesperados.
- El papel de la familia consiste en producir y preparar nuevos seres humanos para ser independientes, formar nuevas familias y repetir el proceso, conforme pierde energía y muere (Huerta)



- 
- Ciclo vital

### CICLO VITAL DE LA FAMILIA

- Matrimonio
- Expansión
- Dispersión
- Independencia
- Retiro y/o muerte





- Se entiende el **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 curso en la vida que realizan las personas, desde que nacen hasta que mueren, en etapas establecidas.
- Se describe también como un ciclo o una espiral, ya que se presentan tantos ciclos o procesos en forma simultánea, de acuerdo con el número de miembros que integran una familia.

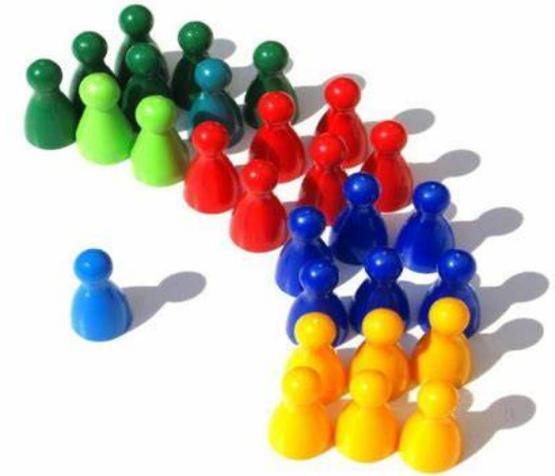
- Desde un enfoque sistémico, se define como un sistema abierto en el cual sus miembros se interrelacionan entre sí, cumpliendo cada uno funciones y roles que van cambiando y ajustándose de acuerdo con las necesidades de crecimiento de cada individuo.
- Como todo sistema, la familia también pasa por un proceso vital desde el inicio hasta su fin.
- 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:**

- Estas 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 en ocasiones 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 individualización, 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 esta.
- Cada uno hace su vida
- Las normas y los valores pierden importancia
- Los mensajes no tienen 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 (familias uniformadas), sin negarlos (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

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

# Modelo Duval

FASE	INICIA	TERMINA
I. Familia que comienza (nido sin usar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Matrimonio y hogar recién formado</li> </ul>	Nacimiento del primer hijo
II. Crianza inicial de los hijos	Nacimiento del primer hijo (lactante)	Cuando el primer hijo cumple 30 meses
III. Familia con hijos preescolares	Cuando el primer hijo cumple 30 meses	Cuando el primer hijo cumple 6 años
IV. Familia con hijos escolares	Cuando el primer hijo cumple 6 años	Cuando el primer hijo cumple 13 años
V. Familia con hijos adolescentes	Cuando el primer hijo cumple 13 años	Cuando el primer hijo cumple 20 años
VI. Familia con adultos jóvenes	Cuando el primer hijo cumple 20 años	Cuando todos los hijos han partido del hogar
VII. Familia madura (nido vacío)	Cuando todos los hijos han partido del hogar	Retiro del trabajo (jubilación) o separación de la pareja (muerte o divorcio)
VIII. Familia anciana	Retiro del trabajo (jubilación) o separación de la pareja (muerte o divorcio)	Fallecimiento de ambos miembros de la pareja

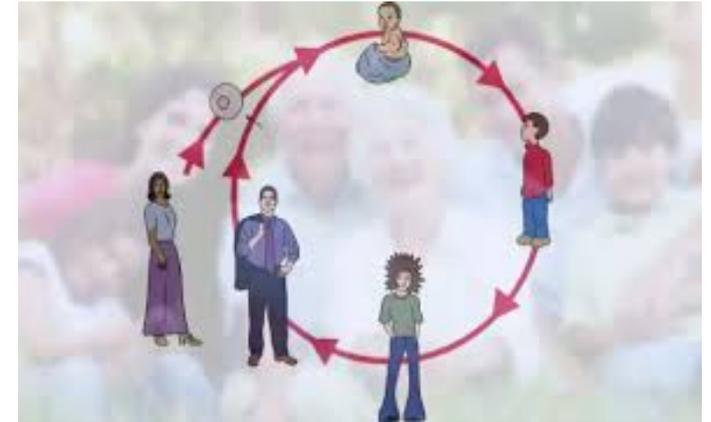
Una de las teorías más conocidas sobre el desarrollo familiar es la propuesta por el sociólogo y psicólogo Walter R. Duvall en la década de 1950. Según Duvall, las familias atraviesan varias **etapas** en su ciclo vital, cada una con **características** y desafíos propios

## Modelo de Geyman

FASE	INICIA	TERMINA
Matrimonio	Matrimonio	Nacimiento del primer hijo
Expansión	Nacimiento del primer hijo	Cuando el primer hijo alcanza la madurez
Dispersión	Cuando el primer hijo alcanza la madurez	Cuando todos los hijos alcanzan la madurez
Independencia	Cuando todos los hijos alcanzan la madurez	Cuando los padres se retiran del trabajo o se separan (divorcio, muerte)
Retiro y muerte	Cuando los padres se retiran del trabajo o se separan (divorcio, muerte)	Cuando los dos miembros de la pareja mueren

## Modelo de Carter y McGoldrick

- Este enfoque con mayor aceptación actualmente y su uso se ha extendido en la investigación familiar.
- Los autores parten del supuesto de que las familias, al igual que los individuos, pasan por ciertas etapas predecibles, donde cada fase de la vida familiar requiere que sus miembros desarrollen nuevas habilidades y hagan ajustes para encarar retos diferentes.
- Esta concepción lleva implícito que en cada etapa se realicen una serie de adaptaciones en la conducta y en el pensamiento necesario para funcionar en el nuevo nivel de desarrollo.
- La adaptación exitosa a cualquier etapa requiere que la familia haya aceptado el principio clave de cada una y dominado las tareas de las fases precedentes.



## Modelo Carter y McGoldrick

Etapa del ciclo vital familiar	Proceso emocional de transición: Principios Clave	Cambios de segundo orden en el estatus familiar requeridos para proceder de un modo que propicie el desarrollo
1. Entre familias: Desapego de los adultos jóvenes	Aceptación de la separación de padres-descendientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Diferenciación del sí mismo en relación con la familia de origen.</li> <li>b. Desarrollo de relaciones de intimidad con compañeros</li> <li>c. Establecimiento del sí mismo en el trabajo</li> </ul>
2. Conformación de familias mediante el matrimonio: la pareja de recién casados	Compromiso con un nuevo sistema	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Formación de un sistema marital</li> <li>b. Reajusto de las relaciones con la familia política y los amigos para integrar al cónyuge</li> </ul>
3. Familia con niños pequeños	Aceptación de nuevos miembros dentro del sistema	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Adaptación del sistema marital para hacer espacio para el (los) hijo(s).</li> <li>b. Asunción de los roles de la paternidad</li> <li>c. Reajuste de las relaciones con la familia política para integrar los roles de padres y abuelos</li> </ul>
4. Familia con adolescentes	Aumento en la flexibilidad de los límites familiares para dar lugar a la independencia de los hijos	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Cambio de las relaciones padres-hijos para permitir a los adolescentes entrar y salir del sistema.</li> <li>b. Reenfoco marital de la mitad de la vida y de los asuntos relacionados con la carrera</li> <li>c. Iniciación del cambio hacia las preocupaciones de las personas de más edad</li> </ul>

## Modelo de Carter y McGoldrick

Etapa del ciclo vital familiar	Proceso emocional de transición: Principios Clave	Cambios de segundo orden en el estatus familiar requeridos para proceder de un modo que propicie el desarrollo
5. Desprendimiento de los hijos y abandono del hogar	Aceptación de multitud de salidas y de entradas al sistema familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Renegociación del sistema marital como una díada</li> <li>b. Desarrollo de relaciones de adulto a adulto entre los hijos que ya han crecido y sus padres.</li> <li>c. Reajuste de relaciones para integrar nueras, yernos y nietos</li> <li>d. Enfrentarse con las discapacidades y muerte de los padres (abuelos)</li> </ul>
6. Familia en etapa avanzada de la vida	Aceptación de los cambios en los roles generales	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mantenimiento del funcionamiento propio y/ o de la pareja y los intereses al encarar la declinación fisiológica; exploración de nuevas opciones para los roles familiares y sociales</li> <li>b. Apoyo para un papel más destacado de la generación intermedia</li> <li>c. Reajuste en el sistema para la sabiduría y experiencia de los de mayor edad; apoyo a la generación de los mayores, sin sobreprotegerlos</li> <li>d. Enfrentarse con la pérdida del cónyuge, parientes y otros compañeros y preparación para la propia muerte. Revisión de la vida e integración</li> </ul>

## 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. 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.





**REENCUENTRO**



- ✓ 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.

- 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 de este 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.



- Huerta González, J. L. (2005). menciona que “una crisis es cualquier evento traumático, personal o interpersonal, dentro o fuera de la familia, que conduce a un estado de alteración y que requiere una respuesta adaptativa de la misma.”
- Las crisis normativas o evolutivas están en relación con las etapas del ciclo vital de la familia y son definidas como situaciones planeadas esperadas o que forman parte de la evolución de la vida familiar.



- 
- Las crisis evolutivas, son oportunidades de crecimiento para cada uno de los miembros ya que hay que realizar nuevos roles, relaciones, compromisos intrafamiliares o extrafamiliares según el momento, lo que va formando el carácter y la personalidad de cada uno de los integrantes de la familia.
  - Eventos que menciona Huerta González



- 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 con 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 valor al momento de la consulta



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

### Crisis vitales de desarrollo o *normativas*:

- Esperadas, 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.



Factores que afectan el  
crecimiento y desarrollo  
individual y familiar

- 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.

## 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, por ejemplo: asaltos, incendios, catástrofes naturales, 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 paranormativas

---

- Son experiencias adversas o inesperadas incluyen eventos provenientes del exterior (Inter sistémicos), son frecuentes y no son predecibles para la familia.
- Las crisis no normativas que ocurren como divorcio, alcoholismo, y actividades criminales, etc, habitualmente ocasionan mayor disfunción familiar que cualquier otro tipo de evento crítico.
- Estas crisis se asocian con grandes periodos de disfunción durante las cuales los miembros de la familia presentan dificultades en la comunicación y para la identificación de los recursos necesarios para resolverlas.



## EVENTOS EXTERNOS QUE PROVOCAN DISFUNCIÓN FAMILIAR

1

**FAMILIARES:** Abandono o huida del hogar. Relaciones sexuales prematrimoniales, embarazo prematrimonial o no deseado, matrimonio no planeado, experiencias sexuales traumáticas, conflictos conyugales, separación y/o divorcio. Rivalidad entre hermanos, problemas con las familias de origen, incorporación de otras personas a la familia por adopción o por la llegada de un padrastro, hermanastro o miembros de la familia extensa. Expulsión de la escuela.

2

**ENFERMEDADES O ACCIDENTES:** Abortos, esterilidad o infertilidad, complicaciones del embarazo, parto o puerperio. Infecciones de transmisión sexual, traumatismos y lesiones, pérdida de funciones corporales, amputaciones, enfermedades, hospitalización, invalidez o muerte de cualquier miembro de la familia, toxicomanías, suicidio.

3

**ECONÓMICAS:** Cambios bruscos en el nivel socioeconómico, problemas económicos graves, deudas, hipotecas, etc.

4

**LABORALES:** Cambios de puesto u horario de trabajo, huelgas, pérdida del empleo, desempleo prolongado.

5

**LEGALES:** Conductas delictivas, juicios, actividades criminales, pérdida de la libertad.

6

**AMBIENTALES:** Emigración, cambios de residencia, desastres naturales (terremotos, inundaciones) o provocados (terrorismo, guerra).

- Todos los eventos de crisis pueden ocasionar trastornos en el funcionamiento familiar y requiere un proceso de adaptación, es decir, una transformación constante de las interacciones familiares capaz de mantener la continuidad de la familia y de consentir el crecimiento de sus miembros.
- Las crisis en ocasiones pueden suceder simultáneamente en varios miembros.
- Cada una de las etapas del ciclo vital familiar conlleva crisis, por lo que la familia requiere de periodos de adaptación e integración.



- **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 más 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 más 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 qué nos sirve conocer 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 más 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 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.

