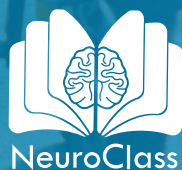


PSICOEDUCACIÓN Y FAMILIA

Intervenciones oportunas



PSICOEDUCACIÓN Y FAMILIA

Intervenciones oportunas

Este documento es un resumen que recoge los
apuntes y contenidos académicos del curso *online*
Psicoeducación y familia: Intervenciones oportunas.

Objetivos:

1. Comprender el papel de la familia en el desarrollo infantil a través del análisis de las dinámicas familiares y cómo influyen en el crecimiento y bienestar emocional de los niños, a partir de teorías psicológicas relevantes.
2. Identificar las diversas estructuras familiares y su función para examinar las diferentes configuraciones familiares y su impacto en las relaciones interpersonales y en la salud emocional de sus miembros.
3. Explorar los vínculos familiares y su relación con la crianza evaluando los estilos educativos y la autorregulación emocional como factores determinantes en la formación de vínculos saludables en el contexto familiar.
4. Analizar el ciclo de vida familiar a partir del análisis de cómo las familias se desarrollan y enfrentan desafíos a lo largo de las distintas etapas de la vida, desde la infancia hasta la tercera edad.
5. Identificar y comprender las problemáticas familiares con el reconocimiento de crisis familiares, sus tipos y el impacto que tienen en la dinámica familiar, así como en la salud mental de sus miembros.
6. Implementar estrategias de intervención psicoeducativa a partir del desarrollo y aplicación de técnicas de psicoeducación que fomenten la salud mental y el bienestar en el contexto familiar, promoviendo una comunicación efectiva y resolutive.

Disertante:



Lic. Mag. Belén González Larrea

Doctora en Educación y Máster en Pedagogía social por la Universidad de Salamanca, Psicóloga Educativa por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador [PUCE]. Diplomada en Inteligencia Emocional y Neurosicoeducadora [AEducar - UBA]. Docente colaboradora en Universidad de la Rioja [UNIR], Co- Fundadora en NeuroClass.

Índice

MÓDULO I

Familia y desarrollo infantil1

1.1. Introducción2

1.2. La familia como principal referente social2

1.2.1. Familia: Cuidado y seguridad3

1.2.2. La familia y su impacto a nivel social3

1.3. El concepto de familia3

1.4. La familia y su influencia en el desarrollo infantil4

1.4.1. Teoría bioecológica de Bronfenbrenner4

1.4.2. Teoría del apego de Bowlby6

1.4.3. Estimulación en el hogar7

1.4.4. Crianza, un aspecto clave7

1.4.5. Promoción de la salud y bienestar físico en la familia8

MÓDULO II

Dinámicas familiares9

2.1. Estructura y función familiar10

2.1.1. Estructura familiar10

2.1.2. Diversas estructuras familiares10

2.1.3. Función familiar11

2.2. Tendencias familiares: Centrípetas y centrífugas11

2.2.1. Tendencia centrípeta12

2.2.2. Tendencia centrífuga12

2.2.3. La importancia del equilibrio entre la tendencia centrípeta y centrífuga12

2.3. Momentos de morfoestática y morfogénesis	
2.3.1. Morfoestática	13
2.3.2. Morfogénesis	13
2.3.3. La importancia del equilibrio de morfoestática y morfogénesis	13
2.4. Herramientas visuales de análisis de familias	13
2.4.1. ¿Utilizar un genograma o un familiograma?	14
2.4.2. ¿Cómo se construyen?	14
2.4.3. Ventajas de utilizar estas herramientas	19
2.5. La familia desde una visión sistémica	20
2.5.1. Aspectos a tomar en cuenta sobre la familia con una visión sistémica	20
2.6. Estructuras familiares y crisis	22

MÓDULO III

Vínculos familiares	23
3.1. Vínculos familiares y crianza	24
3.2. Estilos educativos parentales	24
3.3. Autorregulación emocional en la infancia como base de la crianza	25
3.4. Experiencias traumáticas y efectos en el psiquismo	25
3.5. Familia y Derechos Humanos	26

MÓDULO IV

La familia a lo largo de la vida	27
4.1. La familia en la niñez	28
4.2. La familia como factor protector del adolescente	28
4.2.1. Familia y el desafío de criar a un adolescente	29
4.3. La familia en la juventud	29
4.4. Familia y adulto mayor	30

MÓDULO V

Problemáticas familiares31

5.1. Crisis familiares	32
5.2. Tipos de crisis familiares	32
5.2.1. Impacto de las crisis familiare	32
5.3. Crisis familiares	33
5.4. Tipos de crisis familiares	33
5.4.1. Impacto de las crisis familiare	33
5.5. Crisis normativas y paranormativas en la familia	34
5.5.1. Crisis normativas	34
5.5.2. Crisis paranormativas	34
5.5.3. Impacto de las crisis normativas y paranormativas	34
5.6. Crisis en la infancia	34
5.6.1. Tipos de crisis en la infancia	35
5.7. Crisis en la adolescencia	35
5.7.1. Tipos de crisis en la adolescencia	35
5.7.2. Apunte: Crisis en la adolescencia según Erikson	36
5.8. Crisis en la adultez y tercera edad	37
5.8.1. Crisis en la adultez	37
5.8.2. Crisis en la tercera edad	38

MÓDULO VI

Intervención en la familia39

6.1. La salud mental y su importancia en la familia	40
6.2. Intervenciones en la familia	40
6.2.1. El rol del psicólogo	41
6.2.2. Enfoques terapéuticos para trabajar con familias	42
6.3. Análisis general de las familias	42

6.4. Psicoeducación como estrategia para trabajar con familias	43
6.4.1. Objetivos de la psicoeducación	43
6.4.2. Estrategias a utilizar en psicoeducación	44
6.4.3. Beneficios de la psicoeducación	44
Referencias bibliográficas	46

MÓDULO I

Familia y desarrollo infantil

1.1. Introducción

La familia es **una de las instituciones más fundamentales y significativas en la vida de una persona**. Desde el nacimiento hasta la vejez, la familia desempeña un papel crucial en el desarrollo emocional, social, y psicológico de los individuos. Su influencia abarca desde la **transmisión de valores y normas sociales hasta el apoyo en momentos de crisis y la formación de la identidad personal**.

Es prescindible ver a la familia como un pilar fundamental en la vida de una persona. Su influencia se extiende a lo largo de todo el ciclo vital, proporcionando apoyo, formación de identidad, y un sentido de pertenencia. **Comprender la importancia de la familia es esencial para cualquier estudio relacionado con el desarrollo humano y las intervenciones psicoeducativas**.

A lo largo de este curso, abordaremos el impacto, influencia y dificultades a las que se enfrentan las familias en los diferentes momentos de vida para así trabajar de forma efectiva con estos grupos. Empecemos.



1.2. La familia como principal referente social

La familia ha sido tradicionalmente considerada como el principal referente social y uno de los pilares fundamentales de la sociedad. Esta institución **no solo proporciona apoyo emocional y material, sino que también juega un papel crucial en la socialización** de las personas y en la **transmisión de valores y normas culturales**. La familia, en sus diversas formas y estructuras, sigue siendo esencial para el desarrollo humano y el bienestar social. Lo veremos a lo largo del curso.

De acuerdo con Therborn (2019), la familia actúa como el **primer agente de socialización**, introduciendo a los niños en las normas, valores y comportamientos aceptados por la sociedad. Este proceso es **fundamental para el desarrollo de la identidad y el sentido de pertenencia**. Además, la familia proporciona un entorno seguro y estable (o debería) donde los miembros pueden desarrollarse emocional y psicológicamente.



1.2.1. Familia: Cuidado y seguridad

La importancia de la familia como referente social también se refleja en su capacidad para ofrecer **apoyo emocional y económico**. Según Carrasco (2020), las familias no solo proporcionan afecto y cuidados, sino que también constituyen una **red de seguridad económica**, ofreciendo recursos y apoyo en tiempos de necesidad. Este papel de apoyo es crucial en contextos de crisis, como la pérdida de empleo, enfermedades o desastres naturales. Aspecto que revisaremos más tarde.

Desde una perspectiva psicoeducativa, la familia es vista como un **entorno primario de aprendizaje y desarrollo**. Bronfenbrenner (2005) sostiene que el entorno familiar forma parte del microsistema del desarrollo humano, interactuando con otros sistemas como la escuela y la comunidad para influir en el desarrollo del individuo. Este enfoque ecológico subraya la importancia de las relaciones familiares en el **desarrollo cognitivo, emocional y social**.

Investigaciones recientes también destacan el papel de la familia en la promoción de **la salud y el bienestar**. Según Giddens y Sutton (2017), las prácticas familiares, como la alimentación, el ejercicio y los hábitos de sueño, tienen un impacto significativo en la salud física y mental de los miembros de la familia. Además, las dinámicas familiares pueden influir en el manejo del estrés y la resiliencia, contribuyendo al bienestar general. Estos son aspectos que se van desarrollando conforme lo que vamos viendo en nuestro contexto más próximo.

1.2.2. La familia y su impacto a nivel social

Por otro lado, es importante mencionar que la familia también desempeña un papel clave en la formación de capital social. ¿A qué nos referimos con esto? Coleman (1988) introdujo el concepto de capital social para referirse a los recursos sociales y las redes de relaciones que facilitan la acción y el desarrollo individual. Las familias, a través de sus redes de relaciones y apoyo mutuo, crean un entorno propicio para el desarrollo del capital social, que a su vez beneficia tanto a los individuos como a la comunidad en general.

A medida que las estructuras familiares evolucionan, es esencial reconocer y apoyar la diversidad y la complejidad de las dinámicas familiares para promover una sociedad más inclusiva y equitativa. Este aspecto es fundamental para quienes trabajamos con estos grupos.

1.3. El concepto de familia

No es sorpresa que el concepto de familia ha **evolucionado significativamente** a lo largo del tiempo y **varía según contextos culturales, sociales y legales**. Tradicionalmente, la familia se ha entendido como una unidad social compuesta por personas relacionadas por consanguinidad, matrimonio o adopción. Sin embargo, en las últimas décadas, esta definición se ha ampliado para **incluir una variedad de estructuras familiares que reflejan los cambios en las dinámicas sociales y las relaciones interpersonales**.

Según Therborn (2019), la familia contemporánea puede definirse de múltiples maneras, incluyendo familias **nucleares, extendidas, monoparentales, reconstituidas y familias de parejas del mismo sexo**. Este autor destaca que las políticas públicas y las legislaciones deben adaptarse para reconocer y apoyar esta diversidad familiar. En esta línea, Carrasco (2020) argumenta que **las definiciones legales de familia deben ser inclusivas y reflejar las realidades** vividas por las personas, asegurando así la protección de sus derechos.

Como vimos en el apartado anterior, la familia, como institución social, desempeña funciones esenciales que incluyen la socialización de los hijos, el apoyo emocional y económico entre sus miembros, y la transmisión de valores y normas culturales (Giddens y Sutton, 2017). Estas funciones son fundamentales para el desarrollo individual y social, y subrayan la importancia de la familia en el bienestar y la cohesión social.

Por otro lado, **investigaciones recientes han destacado la necesidad de considerar factores como la diversidad cultural, la equidad de género y la inclusión en el estudio y la definición de la familia**. Gabb y Fink (2021) abogan por un enfoque inclusivo y crítico que reconozca la diversidad de experiencias familiares y desafíe las nociones tradicionales y normativas de la familia.

Por lo tanto, en la actualidad podemos decir que **el concepto de familia es dinámico y multifacético, reflejando los cambios y las diversidades de la sociedad contemporánea**. Reconocer y apoyar esta diversidad es fundamental para garantizar el bienestar y los derechos de todas las personas, independientemente de la estructura familiar a la que pertenezcan.



1.4. La familia y su influencia en el desarrollo infantil

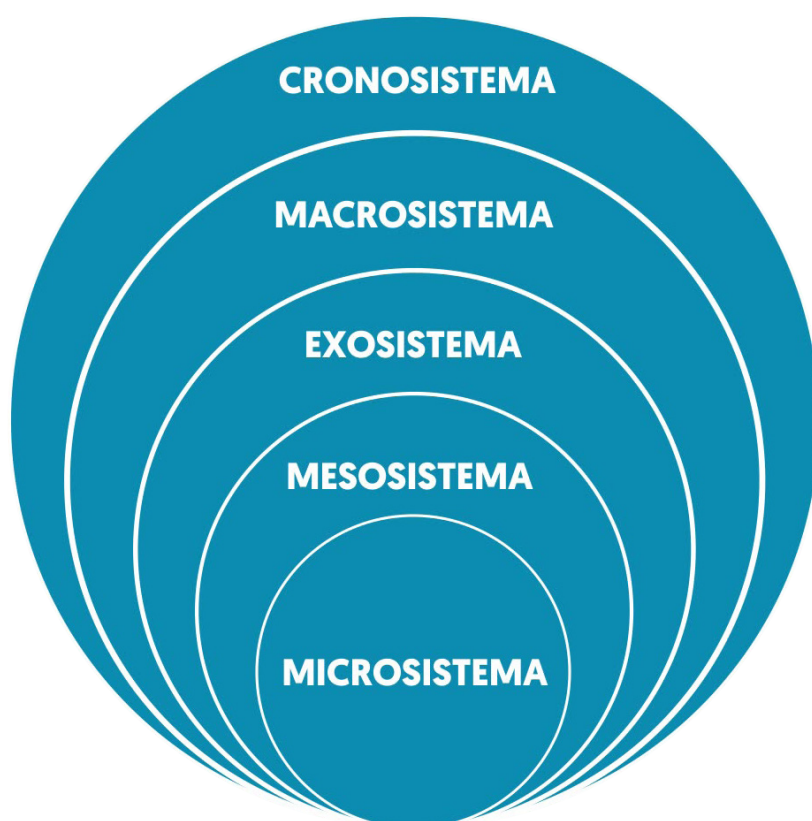
¿Tiene la familia influencia en el desarrollo infantil? De modo simple, sí. La razón es porque la familia **proporciona el primer entorno social y emocional en el que los niños comienzan a aprender y crecer**. La calidad de las interacciones y relaciones dentro de la familia puede tener un impacto significativo en diversas áreas del desarrollo, incluyendo el cognitivo, emocional, social y físico. Y es que, según Bronfenbrenner (2005), el desarrollo infantil ocurre en un contexto de sistemas interconectados, siendo **el entorno familiar el microsistema más influyente**.

1.4.1. Teoría bioecológica de Bronfenbrenner

La **teoría bioecológica de Bronfenbrenner** destaca que las experiencias y relaciones dentro del hogar forman la base para el desarrollo posterior, interactuando con otros sistemas como la escuela y la comunidad. Este modelo subraya la importancia de un entorno familiar estable y enriquecedor para el crecimiento óptimo del niño.

Es decir, **el desarrollo del menor estaría influenciado por múltiples capas de su entorno, desde el contexto inmediato de la familia y la escuela hasta las fuerzas sociales y culturales más amplias, y que estos entornos interactúan y cambian con el tiempo**. Dicha teoría se centra en [Bronfenbrenner, 2005]:

- **Microsistema:** Es el entorno inmediato en el que el niño vive y participa activamente, como la familia, la escuela, el vecindario y los grupos de pares. Las interacciones directas en estos entornos tienen un impacto significativo en el desarrollo del niño.
- **Mesosistema:** Se refiere a las interacciones entre los diferentes microsistemas. Por ejemplo, la relación entre la familia y la escuela y cómo estas conexiones afectan al niño.
- **Exosistema:** Incluye los entornos que no afectan directamente al niño, pero que influyen en los microsistemas en los que participa. Ejemplos incluyen el lugar de trabajo de los padres o los sistemas de apoyo comunitario.
- **Macrosistema:** Comprende los contextos culturales, sociales y económicos más amplios que influyen en los otros sistemas. Esto incluye valores culturales, políticas, y creencias que permean la sociedad en general.
- **Cronosistema:** Añade la dimensión del tiempo, considerando los cambios y desarrollos en el entorno del niño a lo largo de su vida, así como los eventos históricos que pueden impactar el desarrollo.



1.4.2. Teoría del apego de Bowlby

Un tema muy estudiado en la psicología de la familia es la de la **interacción positiva y el apego seguro entre padres e hijos como un aspecto crucial para el desarrollo emocional y social**.

La Teoría del Apego, propuesta por John Bowlby en la década de 1950, es un marco fundamental para entender las relaciones emocionales en el desarrollo humano. Esta teoría sugiere que los **vínculos afectivos que se forman en la infancia, particularmente con los cuidadores primarios, son esenciales para el desarrollo emocional y social de los individuos** [Bowlby, 1969]. Bowlby argumentó que **el apego es un sistema biológico que promueve la supervivencia**, ya que los infantes dependen de sus cuidadores para satisfacer sus necesidades básicas.

La teoría se basa en cuatro conceptos clave [Bowlby, 1982]:

- **Búsqueda de cercanía:** Implica que los niños buscan estar cerca de sus cuidadores para sentirse seguros.
- **Separación y su impacto:** La separación puede llevar a ansiedad y estrés, mostrando la importancia de la figura de apego en el bienestar del niño.
- **Base de seguridad:** Se refiere al rol del cuidador como un refugio seguro al que el niño puede recurrir en momentos de incertidumbre.
- **Modelo interno de trabajo:** Relacionado a las creencias y expectativas que un niño desarrolla sobre sí mismo y los demás a partir de sus interacciones con el cuidador.

Continuando con este breve repaso de la propuesta de Bowlby este autor también enfatizó en la **importancia de las interacciones tempranas en la formación del apego**, lo que ha llevado a investigaciones sobre cómo diferentes estilos de apego afectan las relaciones en la vida adulta.

TIPOS DE APEGO

La Teoría del Apego, desarrollada por John Bowlby y Mary Ainsworth, **describe cómo las relaciones tempranas entre un niño y su cuidador influyen en su desarrollo emocional y social**. Existen cuatro tipos principales de apego [Ainsworth et al., 1978]:

- **Apego seguro:** Los niños con apego seguro se sienten cómodos explorando su entorno, sabiendo que pueden recurrir a sus cuidadores en busca de apoyo. Cuando se separan, pueden mostrar angustia, pero se reconfortan rápidamente al reunirse. Este estilo de apego **promueve una buena autoestima y relaciones saludables** en la vida adulta, ya que estos individuos tienden a confiar en los demás y a establecer conexiones emocionales significativas.
- **Apego inseguro- evitativo:** Los niños con este tipo de apego tienden a mantener cierta **distancia emocional**. A menudo parecen indiferentes a la separación de sus cuidadores y evitan el contacto físico al reunirse. Este comportamiento puede surgir de cuidadores que son emocionalmente distantes o que no responden adecuadamente a las necesidades del niño. Como resultado, estos niños pueden tener dificultades para establecer relaciones cercanas en el futuro.

- **Apego inseguro- ambivalente:** Este tipo de apego se caracteriza por una mezcla de **búsqueda de cercanía y resistencia a la atención**. Los niños ambivalentes suelen angustiarse mucho al separarse y, al reunirse, pueden mostrar comportamientos contradictorios, buscando consuelo, pero rechazándolo al mismo tiempo. Este patrón a menudo se desarrolla en contextos donde los cuidadores son inconsistentes en sus respuestas a las necesidades del niño, lo que lleva a una sensación de inseguridad.

- **Apego inseguro- desorganizado:** Los niños con apego desorganizado exhiben **comportamientos erráticos y confusos**. No desarrollan una estrategia clara para manejar el apego, mostrando, por ejemplo, conductas contradictorias como acercarse al cuidador, pero con temor. Este estilo a menudo se relaciona con experiencias de trauma o maltrato, lo que complica aún más su desarrollo emocional.

Los estilos de apego son fundamentales para el desarrollo emocional de los niños. Un apego seguro está asociado con una **mayor resiliencia y habilidades para establecer relaciones saludables en la vida adulta**. En contraste, los estilos evitativos y ambivalentes pueden generar dificultades en las relaciones interpersonales, afectando la calidad de las conexiones románticas y familiares.

1.4.3. Estimulación en el hogar

Otro aspecto a tomar en cuenta es el de la calidad de la **estimulación cognitiva en el hogar y cómo esta tiene un impacto directo en el desarrollo intelectual del niño**. Según un estudio de Duncan et al. (2019), los niños que están expuestos a un ambiente rico en lenguaje, lecturas y juegos educativos tienen mejores resultados en pruebas cognitivas y un **mayor éxito académico a largo plazo**. **La implicación activa de los padres en actividades educativas fomenta el desarrollo de habilidades críticas como la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la creatividad.**

1.4.4. Crianza, un aspecto clave

Los estilos educativos son cruciales para guiar el desarrollo cognitivo y social de los niños, fomentando patrones de conducta que facilitan la interacción interpersonal. La crianza, de hecho, es un componente esencial del desarrollo. En este sentido, **regula nuestras interacciones sociales a través de la expresión y manejo de emociones y afectos.**

Su importancia radica en que **las primeras relaciones sociales con nuestros cuidadores establecen las bases para futuros vínculos**. Así, estas experiencias iniciales influyen en nuestra forma de interactuar, nuestra autopercepción y nuestra comprensión del mundo social (Cardera Gil y García Bacete, 2017).

De hecho, este tema es de tal relevancia para el trabajo con familias que le daremos su espacio en módulos siguientes.

1.4.5. Promoción de la salud y bienestar físico en la familia

La salud y el bienestar físico de los niños también están profundamente influenciados por las prácticas familiares. **Las rutinas diarias, como la alimentación, el sueño y el ejercicio, establecidas en el hogar, pueden promover hábitos de vida saludables que perduran en la vida adulta.** Según autores como Giddens y Sutton (2017), los niños que crecen en familias que promueven una alimentación equilibrada y la actividad física regular tienen menos probabilidades de desarrollar problemas de salud como la obesidad y las enfermedades crónicas.

En resumen, la familia es un factor determinante en el desarrollo infantil, afectando todas las áreas del crecimiento a través de la calidad de las interacciones, la estimulación cognitiva, las prácticas de crianza y las rutinas de salud. **Un entorno familiar positivo y enriquecedor no solo fomenta el bienestar inmediato del niño, sino que también sienta las bases para un desarrollo saludable y exitoso a lo largo de la vida.**



MÓDULO II

Dinámicas familiares

2.1. Estructura y función familiar

Como vimos en el módulo anterior, la familia es una de las instituciones más fundamentales y universales en todas las sociedades, desempeñando roles esenciales en la formación y desarrollo de los individuos.

La estructura familiar, que abarca diversas formas como las familias nucleares, extendidas, monoparentales, y reconstituidas, refleja la adaptabilidad de esta institución a los cambios culturales y sociales.

Por otro lado, **la función familiar incluye la socialización de los hijos, el apoyo emocional y económico, y el cuidado de sus miembros.** Estas funciones no solo son cruciales para el bienestar individual, sino también para la cohesión y estabilidad social.

Comprender la interrelación entre la estructura y función familiar es esencial para abordar los desafíos contemporáneos en el ámbito de la familia y la psicoeducación. Veamos más en los siguientes apartados.

2.1.1. Estructura familiar

La estructura familiar **se refiere a las relaciones legales y biológicas que existen entre los miembros que residen en un mismo hogar.** Esto abarca diferentes configuraciones, como la familia nuclear, la familia extensa y las uniones anteriores de la pareja, entre otras.

Es fundamental reconocer que **la estructura familiar es dinámica, variando según las etapas del ciclo de vida de la familia y su situación actual.** Además, **estas estructuras evolucionan** y se transforman a medida que la sociedad también cambia [Marcos Ortega, 2007; Becvar y Becvar, 2019; Walsh, 2016; Minuchin, 2019].

2.1.2. Diversas estructuras familiares

Las estructuras familiares **pueden formarse según diferentes variables.** Por ejemplo, se pueden clasificar según el número de miembros [familia nuclear o extensa], el tipo de unión matrimonial [monogámica o poligámica], el sistema de autoridad y el tipo de parentesco, entre otros.

Como se mencionó anteriormente, la estructura familiar está definida por los integrantes del grupo. Por lo tanto, existen diversas estructuras que se describen a continuación de manera breve y general [Berger, 2012; Marcos Ortega, 2007]:

- **Nuclear:** Compuesta por dos adultos que desempeñan funciones parentales y viven con sus hijos.
- **Extensa:** Incluye varias generaciones que mantienen vínculos familiares, habitando en el mismo hogar, como abuelos, padres e hijos.
- **Monoparental:** Formada por uno de los progenitores y su hijo.
- **Polígama:** En ciertas culturas, un progenitor puede tener múltiples parejas.

- **Reconstituida:** Constituye por dos adultos, uno de los cuales tiene un hijo de una relación anterior.
- **Personas sin familia:** Se refiere a individuos que viven solos, como adultos solteros, viudos sin hijos, o divorciados sin descendencia.
- **Equivalentes familiares:** Estructuras que no se ajustan a ninguna de las categorías mencionadas.

2.1.3. Función familiar

Cada estructura familiar desempeña una función familiar específica, la cual se refiere a cómo la familia satisface las necesidades de sus miembros (Berger, 2012). **Esta función está condicionada por la estructura que la compone.** Según Muñoz Silva (2005), las funciones de la familia incluyen:

- Facilitar el **crecimiento saludable** y garantizar la supervivencia de los niños.
- Fomentar un **ambiente de afecto y apoyo emocional** que promueva un desarrollo psicológico positivo.
- **Impulsar las capacidades de los niños** para que desarrollen habilidades y sean competentes tanto física como socialmente.
- **Tomar decisiones sobre la educación y socialización** de los niños, como la elección de la escuela.

Al considerar estos dos conceptos, es evidente que, más allá de la estructura familiar, la función que cumple la familia es aún más crucial para el desarrollo infantil. **Más que la composición del grupo familiar, los niños requieren cuidadores que ofrezcan apoyo y afecto.**



2.2. Tendencias familiares: Centrípeta y centrífuga

En el estudio de las dinámicas familiares, las tendencias centrípetas y centrífugas **describen la dirección en la que se enfocan las energías y esfuerzos dentro de una familia.** Estas tendencias **pueden influir significativamente en la cohesión familiar, el desarrollo individual y la capacidad de la familia para enfrentar desafíos.**

2.2.1. Tendencia centrípeta

Según autores como Walsh [2016] y Miinuchin [1974], las familias con una tendencia centrípeta tienden a centrarse hacia el interior, priorizando las relaciones y actividades familiares sobre las externas. Suelen presentar una **alta cohesión familiar**, lo que se traduce en una preferencia por pasar mucho tiempo juntos y participar en actividades familiares. De igual manera, son familias con un **fuerte sentido de pertenencia y apoyo mutuo**.

La **comunicación dentro de la familia es frecuente y profunda**, por lo que los problemas y decisiones tienden a resolverse internamente, con menos dependencia de fuentes externas. Siguiendo esta línea, tienden a tener **valores y normas bien definidos** que son compartidos por todos los miembros. Estos valores pueden incluir la lealtad, la responsabilidad y la cooperación.

Finalmente, estas familias **a menudo crean un ambiente seguro y protector**, lo que puede ser beneficioso para el desarrollo emocional de los niños. Sin embargo, **puede haber una tendencia a ser sobreprotectores** o a limitar las experiencias externas de los miembros.

2.2.2. Tendencia centrífuga

Las familias con una tendencia centrífuga dirigen sus energías hacia el exterior, fomentando la independencia y las conexiones fuera de la familia. Por lo tanto, los miembros de la familia **valoran la independencia y tienden a buscar sus propias experiencias y relaciones fuera del núcleo familiar**. Esto fomenta la autonomía personal y el desarrollo individual.

En ese sentido, estas familias **suelen tener redes sociales y comunitarias amplias y diversas**. Por lo que los miembros participan activamente en actividades externas, como clubes, deportes y amistades fuera de la familia.

Así, las familias centrífugas **tienden a ser más flexibles y adaptables a los cambios y nuevas situaciones**. Esta tendencia puede facilitar la integración en nuevos entornos y la aceptación de diferentes perspectivas.

En ese sentido, la comunicación con personas y grupos fuera de la familia es frecuente, en consecuencia, **los problemas y decisiones a menudo involucran la consulta con amigos, profesionales y otros recursos externos**.

2.2.3. La importancia del equilibrio entre la tendencia centrípeta y centrífuga

Un equilibrio entre las tendencias centrípetas y centrífugas puede ser ideal, **permitiendo que una familia disfrute de una fuerte cohesión interna mientras también fomenta la independencia y las conexiones externas**.



2.3. Momentos de morfoestática y morfogénesis

2.3.1. Morfoestática

Por un lado, la **morfoestática** se refiere a los **momentos en los que una familia mantiene su estructura y funcionamiento estable**. Durante estos periodos, las familias **buscan preservar el equilibrio y la continuidad, minimizando los cambios en sus dinámicas internas**. La estabilidad es crucial para proporcionar un entorno predecible y seguro, especialmente durante etapas que requieren consistencia, como la crianza de hijos pequeños o la gestión de responsabilidades cotidianas. Según Bowen [1978], la capacidad de una familia para mantener la homeostasis, o estabilidad, es fundamental para su bienestar y funcionamiento efectivo.

2.3.2. Morfogénesis

En contraste, la **morfogénesis** se refiere a los **momentos de cambio y adaptación en la familia**. Estos periodos **implican la reestructuración de roles, relaciones y dinámicas internas en respuesta a eventos significativos o transiciones del ciclo vital**, como veremos más adelante. La morfogénesis **permite a la familia crecer y evolucionar**, desarrollando nuevas formas de interacción y adaptación a nuevas circunstancias. Según Minuchin [1974], la capacidad de una familia para adaptarse y reorganizarse es crucial para su resiliencia y capacidad de enfrentar desafíos.

2.3.3. La importancia del equilibrio de morfoestática y morfogénesis

Lograr **una dinámica familiar saludable requiere un equilibrio entre morfoestática y morfogénesis**. Mientras que la estabilidad proporciona un sentido de seguridad y predictibilidad, la capacidad de adaptarse y cambiar es esencial para enfrentar las nuevas demandas y desafíos. La intervención psicoeducativa con familias, por tanto, debe reconocer y apoyar tanto la necesidad de estabilidad como la capacidad de cambio y adaptación.

2.4. Herramientas visuales de análisis de familias

Cuando queremos hacer un análisis de la estructura y las funciones que cumplen las personas en una familia, **los genogramas y/o familiogramas son herramientas gráficas muy recomendadas para mapear las relaciones y estructuras familiares a lo largo de varias generaciones**.

Desarrollados por Murray Bowen **en el contexto de la terapia familiar sistémica**, los genogramas van **más allá de un árbol genealógico tradicional al incluir información sobre las dinámicas emocionales y las interacciones dentro de la familia** (McGoldrick, Gerson, y Petry, 2008). Esta estrategia es particularmente **útil en la psicoeducación**, ya que permite a los profesionales y a las familias **visualizar patrones y tendencias** que pueden influir en el comportamiento y el bienestar individual.

2.4.1. ¿Utilizar un genograma o un familiograma?

Tanto el genograma como el familiograma son **herramientas gráficas utilizadas para visualizar y analizar la estructura y dinámica de las familias**. Aunque a menudo se utilizan de manera intercambiable, hay diferencias sutiles en su enfoque y propósito.

Por un lado, el genograma está más enfocado en la **estructura familiar a lo largo de varias generaciones**. Es utilizado para identificar patrones hereditarios, relaciones familiares y eventos significativos.

Por otro lado, un **familiograma** es una representación gráfica que se enfoca más en las **interacciones y relaciones emocionales dentro de la familia actual**. Suele ser menos detallado en términos de información demográfica y más centrado en las dinámicas relacionales.

Podríamos decir, entonces, que las diferencias más importantes entre una herramienta u otra serían:

	Genograma	Familiograma
Enfoque	Historia y estructura familiar	Dinámicas e interacciones emocionales
Detalles	Información detallada y demográfica	Relaciones emocionales y calidad de interacciones
Símbolos	Estandarizados, detallados	Más flexibles, centrados en emociones
Uso	Clínico (medicina, psicología)	Terapia familiar, educación psicoemocional
Generaciones	Múltiples generaciones	Generalmente una o dos generaciones actuales

Fuente: Elaboración propia basada en McGoldrick et al. [2008]

En general, es a criterio del profesional que va a trabajar con cada familia el decidir qué tipo de herramienta se puede utilizar. No obstante, con fines didácticos, en este curso hablaremos de este recurso de forma indistinta, pues la intención es que comprendas cómo se podrían utilizar y su utilidad de cara a trabajar con el entorno familiar.

2.4.2. ¿Cómo se construyen?

Para poder construir un genograma/familiograma, debemos considerar una serie de pasos. Veamos más a continuación:

A) RECOPIACIÓN DE DATOS

Este paso incluye la **recopilación de datos detallados sobre al menos tres generaciones**. Este primer paso es fundamental para considerar quiénes son parte del círculo familiar que se va a analizar. Deben incluirse los: **nombres, fechas de nacimiento y muerte, y eventos significativos como matrimonios, divorcios, y migraciones**.

Además de estos datos demográficos, **los genogramas también documentan la calidad de las relaciones, como alianzas, conflictos y distancias emocionales**. Esta información ayuda a identificar patrones de comportamiento y posibles factores de estrés que pueden afectar la salud mental y emocional de los miembros de la familia [Papero, 2014].

Finalmente, en este paso debemos incluir los **eventos importantes que hayan afectado a la familia** (muertes, nacimientos, cambios de residencia, eventos traumáticos).

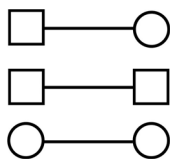
B) DIBUJAR EL GENOGRAMA/FAMILIOGRAMA

Como hemos dicho anteriormente, estas son herramientas visuales, por lo que diagraman las relaciones, estructuras y dinámicas familiares a través de ciertos símbolos específicos para facilitar la comprensión y el análisis del profesional. A continuación, exponemos algunos de los más comunes, no obstante, algunas propuestas teóricas varían levemente en cuanto a los símbolos, pero procuran mantener una línea genérica para facilitar su análisis.

Hombres	Un cuadrado	
Mujeres	Un círculo	
Embarazo	Un triángulo	
Fallecido	Una línea diagonal a través del símbolo del individuo	
Aborto Natural	Un pequeño triángulo lleno	
Aborto Inducido	Un pequeño triángulo vacío	

Conexiones de los miembros de la familia:

Matrimonio: Una línea horizontal que conecta dos símbolos [cuadrado y círculo; cuadrado y cuadrado; círculo y círculo].



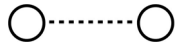
Divorcio: Una línea horizontal que conecta dos símbolos, con dos líneas diagonales que atraviesan la línea horizontal o dos diagonales.



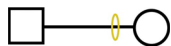
Separación: Una línea horizontal que conecta dos símbolos, con una línea diagonal que atraviesa la línea horizontal.



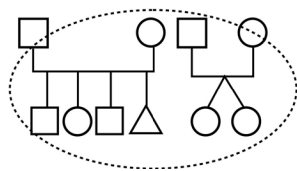
Relación extramarital/Unión libre: Una línea de puntos que conecta dos símbolos.



Compromiso: Una línea horizontal con un anillo al final.



Personas que viven en la misma vivienda: Se agrupan los miembros con líneas entrecortadas.

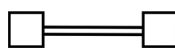


Dinámicas en las relaciones:

Relación conflictiva: Una línea zigzag entre dos símbolos.



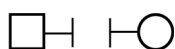
Relación estrecha: Dos líneas horizontales que conectan dos símbolos.



Relación distante: Unida por puntos.



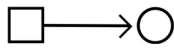
Relación rota: El vínculo entre dos personas está cortado por una línea vertical.



Relación intensa y conflictiva: Las líneas cercanas entre dos puntos con el símbolo de conflicto.



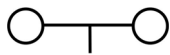
Relación dominante: Se coloca una flecha entre los puntos dirigida hacia la persona que está más sometida.



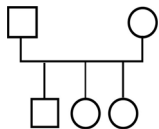
Se pueden añadir notas para indicar relaciones emocionales [por ejemplo, dependencia, alianzas].

Descendencia:

Línea de descendencia: Una línea vertical que desciende desde la línea horizontal de los padres.



Orden de nacimiento: Los hijos se colocan de izquierda a derecha en orden de nacimiento.



Gemelos:

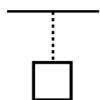
- Gemelos fraternos (dicigóticos): Dos líneas diagonales que parten del mismo punto en la línea de descendencia de los padres y que terminan en dos símbolos (un cuadrado para un niño y un círculo para una niña).



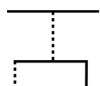
- Gemelos idénticos (monocigóticos): Dos líneas diagonales que parten del mismo punto en la línea de descendencia de los padres y que terminan en dos símbolos (un cuadrado para un niño y un círculo para una niña). Además, se agrega una línea horizontal entre los dos símbolos para indicar que son gemelos idénticos.



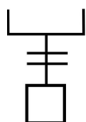
Hijos adoptivos: Una línea discontinua que desciende desde la línea horizontal de los padres



Hijo de relación anterior: Una línea de puntos que conecta al hijo con el padre o madre no biológico.



Hijos que viven lejos o se han cambiado de residencia: Se marcan dos líneas en la unión parental.



Madre o padre soltera/o: Línea entrecortada con punto y raya.



Matrimonio sin hijos: Se marca la línea de ascendencia, pero con una línea horizontal que la corta.



Información adicional:

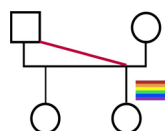
Fechas: Las fechas importantes como nacimiento, matrimonio, y fallecimiento se colocan cerca del símbolo correspondiente.



Condiciones médicas: Se pueden usar símbolos adicionales o etiquetas para indicar condiciones médicas específicas, como un cuadrado o círculo sombreado.



Identidad de género y orientación sexual: Símbolos adicionales o colores pueden ser utilizados para indicar la identidad de género o la orientación sexual.



Uso de colores: Algunos autores plantean el uso de colores para poder distinguir si es un vínculo que ha impactado positiva o negativamente en los miembros del grupo familiar:

- **Color rojo:** Marca relaciones de conflicto.
- **Color azul:** Relaciones positivas o que generan emociones agradables.
- **Color amarillo:** Señala cómo se ha desarrollado una enfermedad o problema a lo largo de las generaciones.
- **Color verde:** Diferencia a los consultantes/pacientes o allegados que acuden a consulta.

C) INTERPRETAR EL GENOGRAMA

En primer lugar, es importante **identificar patrones transgeneracionales**. Es decir, es necesario observar la repetición de comportamientos, problemas de salud, o eventos significativos.

En segundo lugar, debemos **analizar la calidad de las relaciones**, es decir, evaluar cómo las relaciones afectan a la dinámica familiar.

En tercer lugar, es necesario **considerar los factores de estrés y resiliencia**. Esto es, identificar eventos que pueden haber causado estrés significativo y cómo la familia los manejó.

2.4.3. Ventajas de utilizar estas herramientas

Una de las principales ventajas de utilizar genogramas es su **capacidad para revelar patrones transgeneracionales que no son evidentes en las evaluaciones familiares tradicionales**. Por ejemplo, los genogramas **pueden mostrar la repetición de comportamientos problemáticos**, como adicciones o enfermedades mentales, a lo largo de varias generaciones. **Al identificar estos patrones, los terapeutas y educadores pueden trabajar con las familias para desarrollar estrategias de intervención más efectivas** [Goldenberg y Goldenberg, 2013].

Además, los genogramas **fomentan la auto-reflexión y el entendimiento entre los miembros de la familia**. Esta herramienta permite visualizar la historia familiar, por lo que todos los participantes pueden ganar una **mayor comprensión de su propia identidad y de cómo sus experiencias están influenciadas por las generaciones anteriores**. Esta conciencia puede promover el cambio positivo y la resiliencia, facilitando la resolución de conflictos y el fortalecimiento de las relaciones familiares [Hardy y Laszloffy, 2005].

Por otro lado, en el ámbito de la psicoeducación, los genogramas/familiogramas también son valiosos para la formación de profesionales. **Permiten a los educadores y terapeutas en formación practicar la recopilación y análisis de datos familiares, y entender mejor la complejidad de las dinámicas familiares**. Esta práctica es crucial para desarrollar habilidades de intervención efectivas y para trabajar de manera empática y comprensiva con las familias [McGoldrick, Gerson, y Petry, 2008].

2.5. La familia desde una visión sistémica

Cuando trabajamos con familias, **la visión sistémica de la familia es un enfoque que la considera como un sistema interdependiente, donde cada miembro influye y es influido por los demás**. Este paradigma se basa en la **teoría general de sistemas desarrollada por Ludwig von Bertalanffy** en la década de 1940, y se ha aplicado ampliamente en el campo de la **terapia familiar y la psicoeducación** [Bertalanffy, 1968].

Siguiendo esta línea, desde una perspectiva sistémica, **la familia no se ve como una mera suma de individuos, sino como un conjunto dinámico de relaciones y patrones de interacción**. Es decir, cada acción de un miembro de la familia tiene repercusiones en el sistema familiar completo. Por ejemplo, el comportamiento de un niño puede estar directamente relacionado con las dinámicas entre sus padres, y viceversa [Minuchin, 1974]. Este enfoque holístico permite a los terapeutas y educadores comprender y abordar problemas familiares de manera más efectiva.

2.5.1. Aspectos a tomar en cuenta sobre la familia con una visión sistémica

Una característica clave de la visión sistémica es la **noción de retroalimentación**. La retroalimentación puede ser **positiva o negativa y regula el comportamiento del sistema familiar**. En ese sentido, la retroalimentación negativa busca mantener la estabilidad y el equilibrio del sistema, mientras que la retroalimentación positiva puede conducir a cambios y adaptaciones dentro del sistema [Nichols, 2013]. **Este concepto es crucial para entender cómo las familias manejan el cambio y la continuidad**.

LÍMITES

Además, la visión sistémica destaca la **importancia de los límites en la familia**. Los límites **determinan el grado de apertura o cierre de la familia con respecto al mundo exterior y entre sus propios subsistemas, como las relaciones entre padres e hijos o entre hermanos**. Los límites claros y flexibles permiten un funcionamiento saludable, mientras que los límites rígidos o difusos pueden llevar a problemas de comunicación y conflicto [Goldenberg y Goldenberg, 2013].

ROLES

Siguiendo esta línea, el enfoque sistémico también **pone énfasis en los roles y reglas que rigen la vida familiar**. Es decir, **cada miembro de la familia asume roles específicos que pueden cambiar con el tiempo y en respuesta a las necesidades del sistema**. Las reglas, explícitas o implícitas, guían el comportamiento de los miembros de la familia y mantienen el orden y la coherencia dentro del sistema (Papero, 2014). Comprender estos roles y reglas es esencial para intervenir de manera efectiva en situaciones problemáticas.

CICLOS VITALES EN LA FAMILIA

Los ciclos vitales en la familia son las etapas que atraviesan las familias a lo largo del tiempo, y cada etapa presenta desafíos y tareas específicas. Este concepto ayuda a entender cómo las familias evolucionan y se adaptan a los cambios internos y externos. Las etapas clásicas del ciclo vital familiar incluyen (Goldenberg y Goldenberg, 2013):

- **Formación de la pareja:** En esta etapa, dos personas se unen y comienzan a formar una pareja. Los desafíos incluyen la adaptación a la convivencia, la negociación de roles y la creación de una identidad conjunta.
- **Nacimiento de los hijos:** La llegada de los hijos marca un cambio significativo en la dinámica familiar. Las tareas incluyen el cuidado de los bebés, la adaptación a los nuevos roles parentales y la gestión del tiempo y los recursos.
- **Familia con hijos pequeños:** Esta etapa implica el cuidado y la educación de los hijos en edad preescolar y escolar. Los padres deben equilibrar las necesidades emocionales y educativas de los hijos con sus propias responsabilidades laborales y personales.
- **Familia con adolescentes:** La adolescencia trae nuevos desafíos, como la necesidad de otorgar mayor independencia a los hijos, manejar la comunicación y los conflictos, y apoyar el desarrollo de la identidad de los adolescentes.
- **Salida de los hijos del hogar:** Cuando los hijos se independizan, los padres enfrentan el "nido vacío". Esta etapa puede requerir una redefinición de la relación de pareja y la adaptación a la nueva dinámica sin hijos en el hogar.
- **Familia en la etapa de retiro:** Los padres se jubilan y enfrentan el envejecimiento. Las tareas incluyen el ajuste a la jubilación, el mantenimiento de la salud y el bienestar, y la adaptación a las posibles pérdidas de seres queridos.

De acuerdo al momento, cada una de estas etapas requiere que los miembros de la familia se adapten a los cambios y desarrollen nuevas habilidades para mantener el equilibrio y la cohesión familiar.

PODER, JERARQUÍA Y AUTORIDAD

Tanto el poder, la jerarquía y la autoridad son interdependientes y **fundamentales para el funcionamiento de la familia**. El poder permite influir y tomar decisiones, la jerarquía organiza los roles y responsabilidades, y la autoridad establece las normas y límites necesarios para el desarrollo y bienestar de los miembros de la familia. Una comprensión equilibrada y saludable de estos conceptos es esencial para mantener la estabilidad y la adaptabilidad de la familia a lo largo del tiempo.

CREENCIAS Y COSTUMBRES

De modo general, podríamos decir que las creencias proporcionan el marco ético y moral, mientras que las costumbres refuerzan la identidad y la cohesión del grupo familiar. **Ambas son cruciales para el desarrollo de una dinámica familiar saludable y resiliente**, permitiendo a los miembros de la familia afrontar desafíos y mantenerse unidos a lo largo del tiempo.

ALAS Y RAÍCES

Cuando hablamos de "alas" y las "raíces" nos referimos a metáforas complementarias que describen dos **aspectos esenciales del desarrollo familiar**. Las raíces proporcionan la estabilidad y la identidad necesarias para el bienestar emocional y psicológico, mientras que las alas permiten el crecimiento, la exploración y la independencia. Una familia saludable equilibra estos dos elementos, apoyando tanto la cohesión como la autonomía de sus miembros.

En el contexto de la psicoeducación, la visión sistémica proporciona una base sólida para desarrollar programas y estrategias que promuevan el bienestar familiar. Esto sucede porque, al considerar la familia como un sistema, los programas psicoeducativos pueden diseñarse para fortalecer las interacciones positivas, mejorar la comunicación y fomentar la resiliencia ante el cambio y el estrés. Lo veremos más adelante.

2.6. Estructuras familiares y crisis

Después de todo lo que hemos revisado a lo largo de este módulo, es evidente cómo las estructuras familiares juegan un papel crucial en el desarrollo y el bienestar de sus miembros. Sin embargo, estas **estructuras no son estáticas y pueden enfrentar diversas crisis que afectan su funcionamiento y dinámica**.

Las crisis familiares pueden ser de diferentes tipos, veremos más sobre este tema en el siguiente módulo. No obstante, un aspecto a destacar es que **la respuesta de una familia a esta crisis está profundamente influenciada por su estructura**.

Estudios afirman que **las familias con un apego seguro y una comunicación abierta tienden a adaptarse mejor a las adversidades, mientras que estructuras familiares disfuncionales pueden intensificar los conflictos y el sufrimiento emocional** (Minuchin, 2019). En ese sentido, la teoría sistémica sugiere que **cada miembro de la familia desempeña un rol en la crisis** y que la interacción entre ellos puede afectar el resultado de la situación (Carr, 2016).

Es importante considerar que **las crisis pueden también presentar oportunidades para el crecimiento y la reestructuración familiar**. La manera en que una familia enfrenta y supera estos desafíos puede llevar a un fortalecimiento de los lazos y a un desarrollo más saludable en el futuro (McGoldrick, 2016). Por lo tanto, entender las dinámicas de las estructuras familiares en el contexto de las crisis es fundamental y de gran utilidad para los profesionales en el campo de la psicoeducación y la terapia familiar. Veamos más sobre este interesante tema en el siguiente módulo.

MÓDULO III

Vínculos familiares

3.1. Vínculos familiares y crianza

Es evidente cómo los vínculos familiares son fundamentales para el desarrollo de las personas y desempeñan un papel crucial en el proceso de crianza. **La calidad de las relaciones entre los miembros de la familia influye significativamente en el bienestar emocional, social y cognitivo de los niños.** Desde la primera infancia, los vínculos que los niños establecen con sus cuidadores primarios forman la base de su desarrollo y su capacidad para relacionarse con el mundo [Bowlby, 1969; Ainsworth et al., 1978].

En ese sentido, **la crianza no se limita solo a la provisión de necesidades básicas, sino que también incluye la transmisión de valores, normas y habilidades sociales.** Un estilo de crianza positivo, caracterizado por la calidez, el apoyo emocional y la estructura, se asocia con un desarrollo saludable en los niños [Baumrind, 1991]. Por el contrario, vínculos familiares disfuncionales pueden conducir a una serie de problemas emocionales y comportamentales en los jóvenes [Duncan et al., 2010].

Por supuesto, **los vínculos familiares también evolucionan a lo largo del tiempo, adaptándose a las circunstancias cambiantes y a las etapas del ciclo de vida.** La calidad de estas relaciones puede verse afectada por factores externos, como el estrés económico o problemas de salud, así como por eventos significativos como la llegada de un nuevo hijo o una separación [Walsh, 2016]. Comprender la interrelación entre los vínculos familiares y la crianza es esencial para abordar de manera más efectiva las necesidades de las familias en diversas situaciones.

3.2. Estilos educativos parentales

Los estilos educativos parentales son **patrones de comportamiento que los padres utilizan para educar y socializar a sus hijos**, y tienen un impacto significativo en el desarrollo emocional, social y cognitivo de los niños. Según la psicóloga Diana Baumrind, se pueden clasificar en cuatro estilos principales y se caracterizan por **diferentes niveles de demanda y respuesta, lo que influye en cómo los niños perciben la autoridad y desarrollan su identidad** [Baumrind, 1991; Maccoby y Martin, 1983; Lamborn et al., 1991]:

- **Estilo autoritario:** Este enfoque se centra en el control y la obediencia, donde los padres establecen reglas estrictas y esperan que se sigan sin discusión. Aunque este estilo puede generar disciplina, a menudo limita la autonomía del niño y puede resultar en una baja autoestima.
- **Estilo autoritativo/disciplinado:** Considerado el más efectivo, este estilo combina altos niveles de exigencia con calidez y apoyo. Los padres autoritativos establecen límites claros, pero también fomentan la comunicación y la independencia, lo que resulta en niños más seguros y competentes.
- **Estilo permisivo:** Los padres permisivos son llamados indulgentes y tienden a evitar imponer reglas estrictas. Este enfoque puede llevar a que los niños carezcan de límites y habilidades para manejar la frustración, lo que puede generar problemas de comportamiento.

- **Estilo negligente/ descuidada:** Este estilo se caracteriza por una falta de atención y compromiso en la crianza. Los niños que crecen en este tipo de entorno pueden experimentar problemas emocionales y dificultades en el desarrollo social.

Podemos decir, entonces, que los estilos educativos parentales no solo afectan el desarrollo individual de los niños, sino que también influyen en la dinámica familiar y en la forma en que los niños interactúan con el mundo exterior.

3.3. Autorregulación emocional en la infancia como base de la crianza

La autorregulación emocional es un proceso fundamental en el desarrollo infantil, que se refiere a la **capacidad de los niños para gestionar y responder adecuadamente a sus emociones**. Esta habilidad no solo es crucial para su bienestar emocional, sino que también juega un papel esencial en el contexto de la crianza. La autorregulación **se desarrolla en gran medida a través de las interacciones con los cuidadores y el entorno familiar** [Gross, 2015].

Desde la infancia, **los niños aprenden a regular sus emociones a través de la observación y la imitación de sus padres**. Un ambiente familiar que proporciona apoyo emocional y modela conductas de regulación efectivas promueve el desarrollo de estas habilidades en los niños [Murray et al., 2015]. Por ejemplo, los padres que responden de manera sensible a las necesidades emocionales de sus hijos ayudan a establecer un sentido de seguridad y confianza, lo que fomenta la autorregulación.

La falta de habilidades de autorregulación emocional puede llevar a una serie de dificultades, incluyendo problemas de comportamiento y dificultades en las relaciones interpersonales [Eisenberg et al., 2010]. Además, la autorregulación es un predictor significativo del éxito académico y la adaptación social en la infancia y la adolescencia [Raver, 2004]. Por lo tanto, fomentar la autorregulación emocional debe ser un objetivo clave en la crianza, ya que sienta las bases para un desarrollo emocional saludable.

3.4. Experiencias traumáticas y efectos en el psiquismo

Las experiencias traumáticas son **eventos que sobrepasan la capacidad de una persona para afrontar, generando reacciones emocionales y psicológicas profundas que pueden tener efectos duraderos en el psiquismo**. Estas experiencias pueden incluir situaciones como la violencia, el abuso, la pérdida de seres queridos, desastres naturales, o la exposición a conflictos bélicos [van der Kolk, 2014]. La forma en que una persona procesa y responde a estos eventos puede variar considerablemente, dependiendo de factores como el contexto social, el apoyo familiar y las características personales.

Los efectos de las **experiencias traumáticas pueden manifestarse de diversas maneras**, incluyendo trastornos de ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático (TEPT) y alteraciones en la autorregulación emocional [Brewin et al., 2010]. Por ejemplo, el TEPT se caracteriza por la reexperimentación del trauma, evitación de situaciones relacionadas, y cambios negativos en el estado de ánimo y la cognición [American Psychiatric Association, 2013]. Estos síntomas no solo afectan a la persona, sino que también **pueden tener repercusiones en las dinámicas familiares y en las relaciones interpersonales**.

Además, **las experiencias traumáticas en la infancia son particularmente críticas**, ya que el desarrollo emocional y psicológico de los niños es aún vulnerable. **El trauma infantil puede interferir en el desarrollo de habilidades de regulación emocional y en la formación de vínculos seguros, lo que puede llevar a dificultades en la vida adulta** [Hiller et al., 2018].

3.5. Familia y Derechos Humanos

La familia es considerada como la **unidad básica de la sociedad** y desempeña un papel crucial en la promoción y protección de los derechos humanos. Desde una perspectiva interdisciplinaria, diversos estudios han abordado la importancia de **garantizar los derechos de los miembros de la familia**, así como el impacto que las políticas familiares tienen en la realización de estos derechos.

Los autores González-Monteagudo y Simón [2021] exploran las perspectivas interdisciplinarias sobre la familia y los derechos humanos, subrayando la **necesidad de una colaboración entre distintas disciplinas para abordar de manera integral los desafíos que enfrentan las familias en la protección de sus derechos**. Asimismo, Martínez-Pérez y Sánchez-Morales [2020] destacan la importancia de las políticas públicas en la protección de los derechos humanos en el ámbito familiar, subrayando cómo **la legislación puede influir positivamente en la vida familiar y garantizar la protección de sus miembros**.

En una línea similar, Ruiz-Cárdenas [2018] enfatiza el papel de la familia en la promoción y protección de los derechos humanos, sugiriendo que **la familia debe ser vista no solo como beneficiaria, sino también como agente activo en la defensa de estos derechos**.

Fuera del ámbito académico, organizaciones como Amnesty International [2021] y Human Rights Watch [2019] también han abordado la importancia de las políticas familiares y su impacto en los derechos humanos, proporcionando informes detallados y recursos en línea que exploran estos temas desde una perspectiva global.

A través de un enfoque interdisciplinario y la implementación de políticas públicas efectivas, es posible mejorar la situación de los derechos humanos en el ámbito familiar, garantizando así una sociedad más justa y equitativa.

MÓDULO IV

La familia a lo largo de la vida

4.1. La familia en la niñez

Como vimos en el primer módulo, la familia es el **primer contexto social en el que los niños se insertan y donde adquieren habilidades fundamentales para su vida futura**. Anteriormente nos enfocamos en la infancia, no obstante, durante la niñez, **las interacciones familiares son determinantes para la formación de la identidad, el desarrollo emocional y la socialización**. La calidad de las relaciones familiares influye significativamente en el bienestar psicológico de los niños y en su capacidad para afrontar desafíos, por ejemplo, asistir al colegio (Brody, 2004; McLanahan y Sandefur, 1994).

Los niños que crecen en entornos familiares estables y afectuosos suelen **desarrollar un sentido de seguridad que les permite explorar el mundo y establecer relaciones sanas con sus pares**. Por el contrario, aquellas experiencias familiares caracterizadas por el conflicto o la inestabilidad pueden llevar a problemas emocionales y conductuales (Duncan et al., 2010). Además, **el apoyo familiar se ha asociado con mejores resultados académicos y una mayor resiliencia ante adversidades** (Luthar et al., 2000).

Las diferentes estructuras familiares pueden variar significativamente y ofrecen diferentes dinámicas que afectan el desarrollo infantil (Benson, 2014). Así, la comprensión de cómo estas estructuras operan en el contexto de la niñez es esencial para abordar las necesidades de los niños y promover su desarrollo integral. Y es que **la familia no solo proporciona el entorno más inmediato para los niños, sino que también desempeña un papel vital en la configuración de sus trayectorias de desarrollo**.

4.2. La familia como factor protector del adolescente

La familia desempeña un papel fundamental en el desarrollo y bienestar de los adolescentes, actuando como un factor protector que influye en su salud mental y social. **Durante la adolescencia, una etapa crítica llena de cambios físicos, emocionales y sociales, los vínculos familiares pueden ofrecer un soporte crucial que ayuda a los jóvenes a enfrentar desafíos y a desarrollar resiliencia** (Steinberg, 2014).

Las investigaciones han demostrado que **una familia funcional, caracterizada por la comunicación abierta, el apoyo emocional y la supervisión adecuada, contribuye significativamente a la protección de los adolescentes contra conductas de riesgo**, como el consumo de sustancias, la violencia y problemas de salud mental (Resnick et al., 1997). Por ejemplo, el apoyo parental no solo promueve la autoestima y la autoeficacia, sino que también establece un entorno seguro donde los adolescentes pueden explorar su identidad y tomar decisiones saludables (Luthar et al., 2000).

Además, el contexto familiar puede **moderar los efectos de factores de riesgo externos**, como el entorno escolar o la presión de los pares. Las familias que fomentan un **clima de confianza y respeto** son capaces de proporcionar herramientas de afrontamiento que los adolescentes pueden utilizar en situaciones adversas (Bowers et al., 2015). Esto no solo **mejora la adaptación social**, sino que también **fortalece la capacidad de los jóvenes para establecer relaciones interpersonales positivas**.

4.2.1. Familia y el desafío de criar a un adolescente

Como dijimos anteriormente, la adolescencia es un período crítico en la vida de toda persona. Criar a un adolescente representa uno de los desafíos más complejos que enfrentan las familias en la actualidad. Durante esta etapa del desarrollo, los jóvenes atraviesan **cambios significativos a nivel físico, emocional y social, lo que a menudo genera tensiones y conflictos entre padres e hijos**. La adolescencia es un **período crítico para la formación de identidad**, y los padres deben navegar entre la necesidad de establecer límites y la importancia de fomentar la autonomía [Steinberg, 2014].

Las investigaciones indican que **el apoyo familiar es crucial para el bienestar de los adolescentes**. Un entorno familiar que ofrece comunicación abierta, apoyo emocional y una supervisión adecuada contribuye a un desarrollo saludable y a la prevención de comportamientos de riesgo, como el consumo de sustancias o la participación en actividades delictivas, como vimos en el apartado anterior [Resnick et al., 1997]. Sin embargo, **muchos padres se enfrentan a la dificultad de adaptarse a las nuevas dinámicas y desafíos que presenta esta etapa**.

Además, factores externos, como el estrés laboral, las crisis económicas y las demandas sociales, pueden complicar aún más la tarea de criar a un adolescente. Estos factores pueden llevar a que los padres se sientan abrumados, lo que puede afectar su capacidad para brindar un apoyo efectivo [Bowers et al., 2015]. Por lo tanto, **es fundamental que las familias desarrollen estrategias de afrontamiento y establezcan redes de apoyo**. Fomentar una crianza positiva y adaptativa puede marcar la diferencia en la vida de los jóvenes, ayudándolos a convertirse en adultos resilientes y competentes.



4.3. La familia en la juventud

Conforme seguimos creciendo, seguimos en nuestro proceso de desarrollo de la identidad y la independencia personal.

Por eso, en la juventud, la familia continúa desempeñando un papel fundamental en el apoyo y guía de los jóvenes, aunque las dinámicas y las necesidades pueden cambiar significativamente en comparación con la infancia y la adolescencia, pues es una etapa en la que cada vez se recurre menos a la familia para tomar decisiones simples, salir, compartir, etc.

Aun así, la familia sigue proporcionando una base de seguridad y apoyo emocional que facilita la transición a la vida adulta. Es decir, las relaciones familiares durante la juventud están marcadas por un equilibrio entre el apoyo y la autonomía.

Los jóvenes buscan mayor independencia y comienzan a tomar decisiones importantes sobre su educación, carrera y relaciones personales. Sin embargo, el apoyo familiar sigue siendo crucial para su bienestar emocional y psicológico. Además, la familia también juega un papel importante en la formación de valores y actitudes que guiarán a los jóvenes en su vida adulta.

La comunicación abierta y el apoyo emocional dentro del núcleo familiar pueden ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades de resolución de conflictos, toma de decisiones y manejo del estrés. Sin embargo, esta etapa también puede estar marcada por conflictos y desafíos.

Puntualmente, las diferencias generacionales y las expectativas sobre independencia pueden generar tensiones entre padres e hijos. Específicamente en nuestras generaciones, hay una brecha importante relacionada a los estilos de vida, sistemas económicos, inmersión tecnológica, entre otras, lo que puede dar lugar a malentendidos o falta de comprensión en general.

Por eso, sigue siendo elemental que las familias encuentren un equilibrio que permita a los jóvenes explorar su identidad y autonomía, al tiempo que reciben el apoyo necesario para enfrentar los desafíos de esta etapa.

4.4. Familia y adulto mayor

Un aspecto, a veces olvidado, es el del papel de la familia en la vida de los adultos mayores. El grupo familiar **proporciona apoyo emocional, social y, en muchos casos, físico y económico**. A medida que la población envejece, comprender la dinámica entre los adultos mayores y sus familias se vuelve crucial para promover el bienestar y la calidad de vida en esta etapa de la vida [Antonucci, 2001].

De hecho, el apoyo familiar es un factor protector clave para los adultos mayores, **ayudándolos a enfrentar los desafíos asociados con el envejecimiento, como la pérdida de autonomía, problemas de salud y el duelo por la pérdida de seres queridos**. Problemas recurrentes en esta etapa de vida. Las relaciones familiares positivas pueden **mejorar el bienestar emocional y reducir los sentimientos de aislamiento y soledad**, que son comunes en la vejez [Silverstein y Giarrusso, 2010]. Además, el apoyo de la familia puede **facilitar el acceso a servicios de salud y cuidado, mejorando la gestión de enfermedades crónicas y otras condiciones de salud**.

Las interacciones intergeneracionales dentro de la familia también tienen beneficios significativos. Los adultos mayores que mantienen relaciones cercanas con sus hijos y nietos a menudo experimentan una **mayor satisfacción con la vida y un “sentido de propósito” renovado** [Bengtson, 2001]. Estas relaciones pueden proporcionar una fuente de apoyo emocional mutuo y contribuir a la cohesión familiar.

Sin embargo, **la dinámica familiar puede variar considerablemente dependiendo de factores culturales, económicos y sociales**. En algunas culturas, **el cuidado de los adultos mayores es una responsabilidad familiar central, mientras que, en otras, los sistemas de cuidado formal juegan un papel más destacado** [Harwood, 2007]. Es importante reconocer estas diferencias para abordar adecuadamente las necesidades de los adultos mayores en diferentes contextos.

MÓDULO V

Problemáticas familiares

5.1. Crisis familiares

A lo largo del curso hemos destacado constantemente el rol de la familia en el desarrollo general de las personas. Este sistema social, como hemos visto, cumple funciones y vive experiencias propias de la vida misma. Esto también implica que la familia pueda experimentar ciertas situaciones con mayor o menor complejidad, las denominadas crisis.

Las **crisis familiares son situaciones de conflicto o cambio que afectan el funcionamiento y la dinámica de una familia**. Estas pueden surgir de **diversas causas**, como problemas financieros, enfermedades, divorcios, la llegada de un nuevo miembro a la familia o la muerte de un ser querido (Walsh, 2016). Las crisis pueden ser **temporales o prolongadas, y su impacto varía según la resiliencia de la familia y los recursos disponibles** (Carr, 2020).

5.2. Tipos de crisis familiares

Si bien cada familia se va a enfrentar a las crisis propias de las circunstancias de la vida, como profesionales de la salud mental, es importante distinguir los diferentes tipos de crisis que existen para saber cómo abordarlas adecuadamente. Algunos autores sugieren diferenciarlas entre (McGoldrick y Hardy, 2019; Boss, 2016; Carr, 2020; Papero, 2019):

- **Crisis de desarrollo:** Surgen a medida que los miembros de la familia atraviesan diferentes etapas del ciclo vital. Por ejemplo, el paso de la niñez a la adolescencia puede generar tensiones significativas.
- **Crisis situacionales:** Ocurren debido a eventos inesperados, como la pérdida de empleo o un accidente.
- **Crisis relacionales:** Se producen por conflictos interpersonales, como peleas entre cónyuges o entre padres e hijos.
- **Crisis por cambio estructural:** Involucran cambios significativos en la estructura familiar, como divorcios, separaciones o reestructuraciones familiares.

5.2.1. Impacto de las crisis familiare

Las crisis pueden tener **efectos tanto negativos como positivos**. En el lado negativo, **pueden provocar tensiones y deterioro en las relaciones familiares**. Sin embargo, también **pueden actuar como catalizadores para el cambio y la adaptación**, promoviendo una mayor comunicación y cohesión familiar (Walsh, 2016).

Por tal motivo, es fundamental realizar una intervención psicoeducativa para ayudar a las familias a navegar por las crisis. Esta **implica proporcionar información y estrategias** a los miembros de la familia para que puedan comprender y manejar mejor sus situaciones (Boss, 2016). Lo veremos más a detalle en el siguiente módulo.

5.3. Crisis familiares

A lo largo del curso hemos destacado constantemente el rol de la familia en el desarrollo general de las personas. Este sistema social, como hemos visto, cumple funciones y vive experiencias propias de la vida misma. Esto también implica que la familia pueda experimentar ciertas situaciones con mayor o menor complejidad, las denominadas crisis.

Las **crisis familiares son situaciones de conflicto o cambio que afectan el funcionamiento y la dinámica de una familia**. Estas pueden surgir de **diversas causas**, como problemas financieros, enfermedades, divorcios, la llegada de un nuevo miembro a la familia o la muerte de un ser querido (Walsh, 2016). Las crisis pueden ser **temporales o prolongadas, y su impacto varía según la resiliencia de la familia y los recursos disponibles** (Carr, 2020).

5.4. Tipos de crisis familiares

Si bien cada familia se va a enfrentar a las crisis propias de las circunstancias de la vida, como profesionales de la salud mental, es importante distinguir los diferentes tipos de crisis que existen para saber cómo abordarlas adecuadamente. Algunos autores sugieren diferenciarlas entre (McGoldrick y Hardy, 2019; Boss, 2016; Carr, 2020; Papero, 2019):

- **Crisis de desarrollo:** Surgen a medida que los miembros de la familia atraviesan diferentes etapas del ciclo vital. Por ejemplo, el paso de la niñez a la adolescencia puede generar tensiones significativas.
- **Crisis situacionales:** Ocurren debido a eventos inesperados, como la pérdida de empleo o un accidente.
- **Crisis relacionales:** Se producen por conflictos interpersonales, como peleas entre cónyuges o entre padres e hijos.
- **Crisis por cambio estructural:** Involucran cambios significativos en la estructura familiar, como divorcios, separaciones o reestructuraciones familiares.

5.4.1. Impacto de las crisis familiare

Las crisis pueden tener **efectos tanto negativos como positivos**. En el lado negativo, **pueden provocar tensiones y deterioro en las relaciones familiares**. Sin embargo, también **pueden actuar como catalizadores para el cambio y la adaptación**, promoviendo una mayor comunicación y cohesión familiar (Walsh, 2016).

Por tal motivo, es fundamental realizar una intervención psicoeducativa para ayudar a las familias a navegar por las crisis. Esta **implica proporcionar información y estrategias** a los miembros de la familia para que puedan comprender y manejar mejor sus situaciones (Boss, 2016). Lo veremos más a detalle en el siguiente módulo.

5.5. Crisis normativas y paranormativas en la familia

Otra distinción que hemos de hacer al momento de intervenir y acompañar a las familias que atraviesan dificultades es la de **crisis normativas y paranormativas**. Veamos más en los siguientes apartados.

5.5.1. Crisis normativas

Por un lado, las crisis normativas son **cambios esperados y predecibles que ocurren en el ciclo vital de la familia**. Estas crisis son **parte del desarrollo normal** y pueden incluir eventos como el nacimiento de un hijo, la entrada a la adolescencia, el matrimonio, la jubilación o la muerte de un ser querido. Aunque son naturales, estas transiciones **pueden generar tensiones y conflictos que requieren adaptación** (Walsh, 2016).

5.5.2. Crisis paranormativas

Por otro lado, las crisis paranormativas, por otro lado, son **eventos inesperados o no planeados que pueden alterar significativamente el funcionamiento familiar**. Estas crisis pueden surgir de circunstancias como accidentes, enfermedades graves, pérdidas repentinas o crisis financieras. A menudo, estos eventos **requieren que la familia se adapte de maneras no anticipadas y pueden tener un impacto profundo en la estructura y dinámica familiar** (Boss, 2016).

5.5.3. Impacto de las crisis normativas y paranormativas

En ese sentido, **ambos tipos de crisis pueden tener efectos significativos en la dinámica familiar**. Las crisis normativas, aunque esperadas, pueden generar ansiedad y tensiones que requieren habilidades de afrontamiento. Las crisis paranormativas tienden a ser más disruptivas y pueden llevar a la familia a buscar apoyo externo, incluyendo intervenciones psicoeducativas para navegar por el estrés (Papero, 2019).

En general, a consulta pueden llegar familias que se están enfrentando a una u otro tipo de crisis, pero también a varias en simultáneo. En consecuencia, **la intervención psicoeducativa puede ser esencial en el manejo de ambas crisis**.

5.6. Crisis en la infancia

Las crisis a las que nos enfrentamos varían de acuerdo con la etapa de vida en la que nos encontramos. Por ejemplo, las crisis en la infancia son **momentos difíciles o de cambio que pueden impactar el desarrollo emocional, social y psicológico de los niños**. Estas crisis pueden surgir por diversas razones, desde alteraciones en el entorno familiar hasta experiencias traumáticas. Es fundamental reconocer y abordar estas situaciones para promover un desarrollo saludable en los pequeños. Veamos más sobre los tipos de crisis que suelen ser comunes.

5.6.1. Tipos de crisis en la infancia

Las crisis **pueden tener efectos duraderos en los niños**, impactando su salud mental y desarrollo emocional. Aquellos que atraviesan crisis sin el apoyo adecuado pueden desarrollar problemas como ansiedad, depresión o dificultades en sus relaciones interpersonales [Carr, 2020]. Veamos qué tipo de crisis suelen ser las más comunes en esta etapa:

- **Crisis de desarrollo:** Estas crisis están relacionadas con las etapas del desarrollo infantil. A medida que los niños crecen, enfrentan desafíos específicos, como la entrada a la escuela, la transición a la adolescencia o la formación de relaciones con sus pares. Por ejemplo, la ansiedad por separación al comenzar la escuela puede ser un reto significativo para muchos niños [Walsh, 2016].
- **Crisis relacionales:** Estas se producen por conflictos en relaciones significativas, como tensiones entre padres e hijos o problemas en la dinámica familiar. Estos conflictos pueden afectar profundamente la autoestima y la seguridad emocional de los niños. Un claro ejemplo es el divorcio de los padres, que puede provocar sentimientos de abandono y confusión en los pequeños, sobre todo cuando no hay acuerdos entre los progenitores [Papero, 2019; McGoldrick y Hardy, 2019].
- **Crisis por trauma:** Las experiencias traumáticas, como el abuso, la negligencia o las pérdidas significativas, pueden resultar en crisis profundas que afectan el bienestar emocional de los niños. La muerte de un familiar cercano, por ejemplo, puede desencadenar una crisis existencial en un niño [Boss, 2016].

5.7. Crisis en la adolescencia

Como mencionamos al inicio del curso, la adolescencia es una etapa crítica del desarrollo que se caracteriza por cambios significativos en diversos aspectos de la vida de los jóvenes. Durante este periodo, los adolescentes pueden enfrentar múltiples crisis que impactan su desarrollo emocional, social y psicológico. Veamos más sobre las crisis más comunes a las que se enfrentan los adolescentes.

5.7.1. Tipos de crisis en la adolescencia

Las crisis en la adolescencia **pueden tener un impacto profundo en la salud mental y emocional**. Los adolescentes que enfrentan estas crisis sin el apoyo adecuado pueden desarrollar problemas como ansiedad, depresión o conductas de riesgo [Carr, 2020]. Es esencial que los adultos de referencia, como padres y educadores, estén atentos a estos signos y brinden el apoyo necesario. Veamos:

- **Crisis de identidad:** Uno de los desafíos más prominentes durante la adolescencia es la búsqueda de identidad. Los adolescentes exploran diferentes roles y valores, lo que puede llevar a conflictos internos y confusión [Erikson, 1968]. Este proceso de autodescubrimiento puede desencadenar crisis existenciales, donde el joven se cuestiona quién es y qué quiere ser en el futuro [Walsh, 2016].

- **Crisis relacionales:** Las relaciones con amigos y familiares pueden ser particularmente tumultuosas en esta etapa. Las tensiones con los padres, así como las amistades que cambian o se rompen, pueden generar conflictos significativos (Papero, 2019). Por ejemplo, el deseo de independencia puede chocar con las expectativas familiares, creando un ambiente de conflicto (Carr, 2020).

- **Crisis académica:** La presión académica también puede ser una fuente de crisis. Muchos adolescentes enfrentan expectativas altas en cuanto a su rendimiento escolar, lo que puede llevar a la ansiedad y al estrés. Las decisiones sobre el futuro, como la elección de una carrera, pueden ser abrumadoras y causar inseguridad (McGoldrick y Hardy, 2019).

- **Crisis por cambios físicos y psicológicos:** Los cambios físicos y hormonales que ocurren durante la adolescencia pueden causar incomodidad y confusión. La imagen corporal y la autoaceptación son temas críticos que pueden llevar a crisis de autoestima (Boss, 2016). Estos cambios pueden influir en la forma en que los adolescentes se perciben a sí mismos y su lugar en el mundo.



5.7.2. Apunte: Crisis en la adolescencia según Erikson

Erik Erikson, en su **teoría del desarrollo psicosocial**, identifica la adolescencia como una etapa crítica en la que se enfrenta la crisis de "**Identidad vs. Confusión de roles**". Durante este periodo, los adolescentes **exploran diversas identidades y roles, lo que es fundamental para el desarrollo de un sentido coherente del yo**. La capacidad de resolver esta crisis de manera efectiva lleva a la formación de una identidad sólida, mientras que la incapacidad puede resultar en confusión sobre el futuro y la identidad personal (Erikson, 1968).

Erikson subraya que esta búsqueda de identidad no solo se refiere a la **autopercepción**, sino también a la **integración de experiencias pasadas y la planificación del futuro**. La **influencia del entorno social y familiar es crucial** en este proceso, ya que las relaciones con pares y figuras de autoridad pueden facilitar o complicar la búsqueda de identidad (Walsh, 2016).



5.8. Crisis en la adultez y tercera edad

Las crisis en la adultez y la tercera edad son **momentos de cambio que pueden afectar profundamente la vida de las personas**. Estas crisis pueden surgir por diversas razones, como cambios en el rol social, pérdida de seres queridos, o ajustes en la salud física y mental. Veamos más sobre las crisis más comunes en esta etapa.

5.8.1. Crisis en la adultez

Las crisis en la adultez pueden tener **un impacto significativo en la salud mental**. Aquellos que no manejan adecuadamente estas crisis pueden experimentar ansiedad, depresión o una disminución en la satisfacción general con la vida [Carr, 2020].

TIPOS DE CRISIS EN LA ADULTEZ

- **Crisis de la mediana edad:** La crisis de la mediana edad es un fenómeno común en la adultez media, típicamente entre los 40 y 60 años. Durante este período, las personas a menudo evalúan sus logros y se cuestionan el significado de sus vidas. Este proceso de autoevaluación puede provocar sentimientos de insatisfacción y un deseo de cambio [Levinson, 1978; Walsh, 2016]. Es un momento de reflexión donde pueden surgir preguntas como: "¿He alcanzado mis metas?", "¿Qué legado dejaré?" [Carr, 2020].
- **Crisis de identidad y rol:** La adultez también puede incluir crisis relacionadas con la identidad y los roles que las personas desempeñan en sus vidas. A medida que los hijos crecen y abandonan el hogar, muchos padres experimentan el "nido vacío", lo que puede desencadenar una crisis de identidad [Papero, 2019]. Este cambio puede llevar a sentimientos de soledad, vacío y cuestionamiento del propósito.
Crisis relacionales: Las relaciones interpersonales son fundamentales en la adultez y pueden ser una fuente de crisis. Los conflictos maritales, el divorcio o las tensiones en las relaciones familiares pueden generar estrés emocional significativo [McGoldrick y Hardy, 2019]. La capacidad de manejar estas relaciones puede influir en la salud mental y el bienestar general.
- **Crisis por cambios en la salud:** La salud física y mental juega un papel crucial en la adultez. A medida que las personas envejecen, pueden enfrentar problemas de salud que afectan su autonomía y calidad de vida. La aparición de enfermedades crónicas puede provocar una crisis en la forma en que una persona se percibe a sí misma y su capacidad para participar en actividades significativas [Boss, 2016].



APUNTE: EL NIDO VACÍO

El "nido vacío" se refiere a la **etapa en la que los hijos abandonan el hogar familiar, dejando a los padres en una situación de transición significativa**. Este proceso **puede desencadenar una variedad de emociones**, incluyendo tristeza, soledad y, en algunos casos, una crisis de identidad [Papero, 2019]. Los padres a menudo deben **adaptarse a la ausencia de sus hijos y reconfigurar sus roles familiares y relaciones interpersonales** [Carr, 2020].

La transición al nido vacío también **puede provocar una reevaluación de la relación de pareja, ya que los cónyuges deben enfrentar juntos esta nueva etapa**. Las parejas pueden experimentar tanto un fortalecimiento de su relación como conflictos, dependiendo de cómo manejen este cambio [Walsh, 2016]. Además, algunos padres pueden encontrar oportunidades para el crecimiento personal y la exploración de nuevas actividades tras esta transición [McGoldrick y Hardy, 2019].

5.8.2. Crisis en la tercera edad

La tercera edad es una etapa de vida posterior a la adultez que **conlleva significativos cambios y desafíos que pueden provocar crisis emocionales y psicológicas**. Durante este periodo, las personas enfrentan la pérdida de seres queridos, cambios en la salud, y la adaptación a nuevas realidades sociales y familiares. **Estas crisis pueden impactar la calidad de vida y el bienestar emocional** de las personas, haciendo fundamental la comprensión y el apoyo en este proceso.

TIPOS DE CRISIS EN LA TERCERA EDAD

- **Crisis de adaptación a la jubilación:** La jubilación puede ser una fuente de crisis para muchos. La transición de un rol laboral activo a uno de jubilado puede generar sentimientos de pérdida de propósito e identidad [Carr, 2020]. Las personas a menudo luchan por encontrar nuevas actividades significativas y adaptarse a un ritmo de vida diferente.
- **Pérdida y duelo:** La tercera edad a menudo implica enfrentar la pérdida de amigos y familiares, lo que puede llevar a crisis emocionales profundas. El duelo puede ser complicado por la soledad y el aislamiento, y la falta de apoyo puede intensificar estas crisis [Boss, 2016].
- **Cambios en la salud:** Los problemas de salud física y mental también pueden ser desencadenantes de crisis en la tercera edad. La disminución de la autonomía y la necesidad de cuidados pueden afectar la autoestima y la calidad de vida de las personas mayores [Walsh, 2016].

MÓDULO VI

Intervención en la familia

6.1. La salud mental y su importancia en la familia

Como bien sabemos, **la salud mental es un componente esencial del bienestar general y desempeña un papel fundamental en la dinámica familiar**. La salud mental de cada miembro de la familia **influye en las relaciones interpersonales y en el funcionamiento general** del hogar. Una buena salud mental **facilita la comunicación efectiva, el manejo adecuado del estrés y la capacidad de resolver conflictos**, lo que contribuye a un entorno familiar saludable y armonioso [American Psychological Association, 2020].

En ese sentido, también podríamos asegurar que **el impacto de la salud mental en la familia es bidireccional**. Por un lado, la salud mental positiva de los padres y cuidadores puede proporcionar un entorno seguro y estable para los niños, promoviendo su desarrollo emocional y psicológico. Y, por otro lado, los problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad o el estrés crónico, pueden afectar negativamente las interacciones familiares, generando tensiones y conflictos que afectan a todos los miembros del hogar [Fitzgerald et al., 2011].

En consecuencia, **la comunicación abierta y el apoyo emocional** dentro del entorno familiar son fundamentales para el mantenimiento de la salud mental. De hecho, **las familias que practican la empatía, la escucha activa y el apoyo mutuo tienden a tener relaciones más sólidas y resilientes**. Estos factores protectores ayudan a los miembros de la familia a enfrentar las dificultades y a buscar ayuda cuando es necesario [Knestrick & Kuchey, 2009].

Además, **la educación sobre la salud mental es vital para reducir el estigma asociado a los problemas psicológicos** y para fomentar un ambiente donde todos los miembros de la familia se sientan cómodos hablando sobre sus emociones y desafíos. Promover la conciencia sobre la salud mental puede llevar a una mayor utilización de los servicios de salud mental, lo que a su vez mejora el bienestar general de la familia [Whitaker et al., 2012].

Este apartado, nos sirve como preámbulo para destacar uno de los objetivos primordiales en cualquier intervención psicoeducativa con las familias, la de **promover el bienestar y salud mental** de los miembros de estas. Veamos más a continuación.

6.2. Intervenciones en la familia

Como hemos podido observar a lo largo del curso, el acompañamiento a las familias se vuelve necesario para guiar y promover el bienestar y salud mental de todos quienes conforman dicho grupo. En consecuencia, los profesionales de la psicoeducación y la salud deben trabajar en conjunto con las familias para promover estrategias que fortalezcan la salud mental y el bienestar integral del hogar.



6.2.1. El rol del psicólogo

Es **fundamental para promover el bienestar y el funcionamiento saludable dentro del núcleo familiar**. En ese sentido, el psicólogo o psicóloga actúa como **mediador, facilitador y guía**, ayudando a los miembros de la familia a **mejorar su comunicación, resolver conflictos y fortalecer sus relaciones**. Las intervenciones pueden variar según el enfoque teórico, pero todos comparten objetivos comunes como mejorar el bienestar emocional y la cohesión familiar [Nichols, 2020].

FUNCIONES DEL PSICÓLOGO

El psicólogo que trabaja con las familias debe [Minuchin, 2018; Nichols, 2020; Dattilio, 2010; Walsh, 2016]:

- **Evaluación de la dinámica familiar:** Elaborar una evaluación exhaustiva de la estructura y las interacciones familiares para identificar problemas y áreas de mejora. Esta evaluación incluye entrevistas con los miembros de la familia y el uso de herramientas como genogramas y cuestionarios.
- **Facilitación de la comunicación:** Facilitar una comunicación abierta y efectiva entre los miembros de la familia. Esto implica enseñar habilidades de comunicación, como la escucha activa y la expresión de emociones de manera saludable.
- **Resolución de conflictos:** Ayuda a la familia a desarrollar estrategias para resolver conflictos de manera constructiva. Esto puede incluir técnicas de negociación y mediación para abordar desacuerdos y tensiones.
- **Apoyo emocional y psicoeducación:** Proporciona apoyo emocional a los miembros de la familia y ofrece psicoeducación sobre temas relevantes, como el manejo del estrés, la crianza efectiva y la salud mental. Esto empodera a la familia y mejora su capacidad para enfrentar desafíos futuros.
- **Intervención sistémica:** Desde un enfoque sistémico, el psicólogo trabaja para modificar los patrones disfuncionales de interacción y comunicación dentro de la familia. Esto implica intervenciones dirigidas a reorganizar la estructura familiar y promover relaciones más saludables y funcionales.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA INTERVENCIÓN

Algunos de los aspectos que debe tomar en cuenta el psicólogo al realizar la intervención con las familias serían:

- **Evaluación integral:** Realizar una evaluación exhaustiva de la dinámica familiar, identificando los problemas y fortalezas de la familia.
- **Establecimiento de metas claras:** Trabajar con la familia para definir metas claras y alcanzables para la intervención y con las que estén de acuerdo.
- **Colaboración y participación:** Involucrar a todos los miembros de la familia en el proceso terapéutico, fomentando su participación activa.
- **Flexibilidad y adaptación:** Adaptar las técnicas y estrategias de intervención a las necesidades y características específicas de cada familia.
- **Fomentar el empoderamiento:** Ayudar a la familia a desarrollar habilidades y recursos para enfrentar futuros desafíos de manera autónoma.

6.2.2. Enfoques terapéuticos para trabajar con familias

Existen diferentes métodos y enfoques terapéuticos para el trabajo con familias. Determinar el adecuado dependerá del grupo familiar, su dinámica, función y estructura. Algunos de los más recomendados son (Nichols, 2020; Dattilio, 2010; D’Zurilla y Nezu, 2010):

- **Terapia familiar sistémica:** Este enfoque se centra en las interacciones y patrones dentro de la familia. El terapeuta trabaja con la familia para identificar y modificar los ciclos disfuncionales de comportamiento y comunicación.
- **Terapia cognitivo-conductual (TCC) para familias:** La TCC se utiliza para ayudar a los miembros de la familia a identificar y cambiar pensamientos y comportamientos negativos, promoviendo interacciones más saludables.
- **Terapia de resolución de problemas:** Se enfoca en enseñar a la familia habilidades específicas para resolver problemas de manera efectiva, mejorando la cooperación y la toma de decisiones conjunta.
- **Psicoeducación:** Proporciona información y educación sobre temas relevantes para la familia, como el manejo del estrés, la crianza efectiva y la salud mental, puede empoderar a los miembros de la familia y mejorar su capacidad para manejar desafíos.

6.3. Análisis general de las familias

Recapitulando con todo lo que hemos revisado a lo largo del curso, es fundamental establecer un plan de acción cuyos objetivos se enfoquen en atender las necesidades que presenta el grupo familiar. Para hacer este análisis completo y, para posteriormente, planificar un abordaje adecuado y específico, el profesional de la salud mental tendrá que considerar:

- **Historia familiar:** Se pueden identificar los patrones intergeneracionales de comportamiento, enfermedad y relaciones, así como los eventos significativos a través de entrevistas y elaboración de genogramas. Es importante reconocer eventos importantes en la historia de la familia (matrimonios, divorcios, muertes, migraciones) y su impacto en la dinámica familiar actual.
- **Contexto cultural y social:** Entender los valores, normas y expectativas culturales que influyen en la familia. De igual manera, debemos considerar los factores socioeconómicos, la educación y el empleo y cómo afectan a las dinámicas familiares y las oportunidades disponibles para los miembros de la familia.
- **Estructura familiar:** Examinar la composición de la familia (nuclear, extensa, monoparental, etc.) y cómo esta estructura afecta las relaciones y roles dentro de la familia. De igual manera, es necesario identificar los roles y jerarquías dentro de la familia, incluyendo quién toma las decisiones y cómo se distribuyen las responsabilidades.

- **Etapas del ciclo vital familiar:** Analizar cómo la familia maneja las transiciones (por ejemplo, nacimiento de hijos, adolescencia, salida de los hijos del hogar) y las crisis (por ejemplo, enfermedad, pérdida de empleo). Siguiendo esta línea, será necesario comprender las tareas de desarrollo específicas de cada etapa del ciclo vital y cómo la familia las está gestionando.
- **Patrones de comunicación:** Observar los estilos de comunicación dentro de la familia, incluyendo cómo se expresan las emociones y cómo se manejan los conflictos. Por otro lado, es adecuado identificar posibles barreras de comunicación, como secretos familiares, falta de apertura o problemas de comunicación entre generaciones.
- **Redes de apoyo:** Evaluar las redes de apoyo externas a la familia, como amigos, comunidades religiosas, y servicios comunitarios, y cómo estos apoyos influyen en la dinámica familiar. Esto permitirá considerar los recursos y estrategias de afrontamiento que la familia utiliza en situaciones de estrés o crisis.
- **Factores psicológicos y emocionales:** Evaluar la salud mental de cada miembro de la familia y cómo los problemas individuales pueden influir en la dinámica familiar. Así como también, identificar patrones emocionales recurrentes, como la ansiedad, la depresión, la ira, y cómo se expresan y manejan dentro de la familia. También será importante considerar si existe o no presencia de algún trastorno mental en alguno de los miembros.
- **Enfoques teóricos:** Utilizar un enfoque sistémico para entender cómo los cambios en un miembro de la familia pueden afectar a todo el sistema familiar. Adicionalmente, considerar la teoría del apego para comprender las relaciones de apego entre los miembros de la familia y cómo estas relaciones influyen en el comportamiento y las emociones.

6.4. Psicoeducación como estrategia para trabajar con familias

La psicoeducación es una **intervención terapéutica que combina aspectos educativos y psicológicos para ayudar a las familias a comprender y manejar diversos desafíos** de manera efectiva. Esta estrategia tiene como objetivo **empoderar a las familias proporcionando información y habilidades necesarias para enfrentar problemas emocionales, comportamentales y relacionales**. La psicoeducación es especialmente útil en el contexto familiar, ya que mejora la comunicación, fortalece las relaciones y promueve el bienestar general.

6.4.1. Objetivos de la psicoeducación

Considerando que la psicoeducación es un proceso educativo diseñado para **proporcionar a las familias el conocimiento y las habilidades** necesarias para comprender y manejar condiciones psicológicas y emocionales, los objetivos que persigue están enfocados a ello, como indican Bauml et al., 2016:

- a) **Proveer información:** Educar a las familias sobre la naturaleza de las condiciones psicológicas y emocionales, incluyendo síntomas, causas, y tratamientos.

b) Desarrollar habilidades de manejo: Enseñar a las familias estrategias y técnicas para manejar los síntomas y mejorar el funcionamiento diario.

c) Mejorar la comunicación familiar: Facilitar la comunicación abierta y efectiva entre los miembros de la familia.

d) Reducir el estigma: Ayudar a las familias a superar el estigma asociado con las condiciones psicológicas, promoviendo una actitud de aceptación y apoyo.

e) Fomentar el apoyo mutuo: Fortalecer el apoyo emocional y práctico entre los miembros de la familia.

6.4.2. Estrategias a utilizar en psicoeducación

La psicoeducación puede implementarse a través de diversas estrategias y enfoques, adaptados a las necesidades específicas de cada familia. Algunas de las estrategias más comunes incluyen [McFarlane, Dixon, Lukens, y Lucksted, 2010, 2014; Bauml et al., 2016; Lukens y McFarlane, 2004]:

- **Sesiones educativas:** Proveer información sobre condiciones psicológicas, tratamientos y estrategias de manejo a través de sesiones estructuradas. Estas sesiones pueden ser individuales, grupales o en formato de talleres.
- **Terapia familiar con base en psicoeducación:** Integrar la psicoeducación en el contexto de la terapia familiar, abordando tanto la educación como las dinámicas relacionales dentro de la familia.
- **Materiales educativos:** Utilizar folletos, libros, videos y otros recursos educativos para proporcionar información accesible y comprensible a las familias.
- **Grupos de apoyo psicoeducativos:** Crear grupos de apoyo donde las familias pueden compartir experiencias, aprender de los demás y recibir apoyo emocional mientras adquieren conocimientos y habilidades.

6.4.3. Beneficios de la psicoeducación

El trabajo con familias a través de la psicoeducación conlleva múltiples beneficios para sus miembros. Algunos de estos incluyen:

- **Mejora del conocimiento y la comprensión:** Ayuda a las familias a comprender mejor las condiciones psicológicas, lo que puede reducir la ansiedad y aumentar la capacidad de manejo [Bauml et al., 2016].
- **Reducción del estrés familiar:** Proporciona herramientas y estrategias para manejar el estrés y los conflictos familiares, mejorando la cohesión y el apoyo mutuo [Dixon et al., 2014].

- **Promoción del bienestar emocional:** Fomenta el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resiliencia, lo que contribuye al bienestar emocional de los miembros de la familia [Lukens y McFarlane, 2004].
- **Mejora de la adherencia al tratamiento:** Aumenta la adherencia a los tratamientos y las intervenciones psicológicas, al proporcionar a las familias una mejor comprensión de la importancia y los beneficios del tratamiento [McFarlane et al., 2010].



Referencias bibliográficas

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., y Wall, S. [1978]. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Erlbaum.
- American Psychiatric Association. [2013]. Diagnostic and statistical manual of mental disorders [5th ed.]. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- American Psychological Association. [2020]. Stress in America 2020: A National Mental Health Crisis. Recuperado de <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>
- Antonucci, T. C. [2001]. Social relations: An examination of social networks, social support, and sense of control. In J. E. Birren y K. W. Schaie [Eds.], *Handbook of the psychology of aging* [p. 427-453]. Academic Press.
- Baumrind, D. [1991]. The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95. <https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Berger, K. [2012]. *Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia* [9na edición]. Editorial Médica Panamericana.
- Bowen, M. [1978]. *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.
- Bowers, A. A., y Moyer, A. [2015]. Family support and adolescent health: A longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 42, 134-142. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.05.006>
- Bowlby, J. [1969]. *Attachment and loss: Volume I. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. [1982]. *Attachment and loss: Volume I. Separation*. Basic Books.
- Brewin, C. R., Lanius, R. A., Novac, A., Stuber, M., y Kleim, B. [2010]. Bessel van der Kolk: A survey of the effects of trauma on mental health. *Journal of Traumatic Stress*, 23(5), 592-596. <https://doi.org/10.1002/jts.20564>
- Bronfenbrenner, U. [2005]. *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. SAGE Publications.
- Cardera Gil, C. y García Bacete, F. J. [2017]. Pautas de crianza y desarrollo socio-afectivo. *Ágora de Salud*, 4(4), 45-51. <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2017>
- Carr, A. [2016]. *Familytherapy: Concepts, process and practice* [4th ed.]. Routledge.
- Carr, A. [2020]. *Familytherapy: Concepts, process and practice* [4th ed.]. Routledge.
- Cassidy, J., y Shaver, P. R. [2016]. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. Guilford Press.
- Coleman, J. S. [1988]. Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94, S95-S120. <https://doi.org/10.1086/228943>
- Dattilio, F. M. [2010]. *Cognitive-behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide for clinicians*. Guilford Press.

- D’Zurilla, T. J., y Nezu, A. M. [2010]. Problem-solving therapy. Springer Publishing Company.
- Duncan, G. J., Magnuson, K., y Murnane, R. J. [2019]. Economic deprivation and early childhood development. *Child Development Perspectives*, 13[3], 204-210. <https://doi.org/10.1111/cdep.12334>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., y Eggum, N. D. [2010]. Emotion regulation and school readiness. *Early Education and Development*, 21[5], 774-794. <https://doi.org/10.1080/10409289.2010.508942>
- Erikson, E. H. [1968]. Identity: Youth and crisis. Norton y Company.
- Fitzgerald, M. M., Zucker, R. A., y Torres Stone, R. A. [2011]. Parenting in families with alcohol and other drug problems: Development, prevention and treatment. *Alcohol Research & Health*, 34[2], 164-176.
- Gabb, J., y Fink, J. [2021]. Couple relationships in the 21st century: Research, policy, and practice. Palgrave Macmillan.
- Giddens, A., y Sutton, P. W. [2017]. Sociology. Polity Press.
- González-Monteagudo, J., y Simón, C. [2021]. Familia y derechos humanos: Perspectivas interdisciplinarias. Editorial Universidad de Sevilla.
- Goldenberg, H., y Goldenberg, I. [2013]. Family therapy: An overview. Cengage Learning.
- Harwood, J. [2007]. Understanding communication and aging: Developing knowledge and awareness. Sage Publications.
- Hiller, R. M., y Rusch, N. [2018]. Traumatic childhood experiences and mental health. *Child Abuse & Neglect*, 78, 163-172. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.10.005>
- Human Rights Watch. [2019]. The impact of family policies on human rights. Recuperado de <https://www.hrw.org/report/2019/12/10/impact-family-policies-human-rights>
- Knestrict, T., y Kuchey, D. [2009]. The impact of communication and support on the family and child. *Journal of Family Studies*, 15[2], 190-204.
- Levinson, D. J. [1978]. The seasons of a man's life. Knopf.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., y Becker, B. [2000]. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71[3], 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Maccoby, E. E., y Martin, J. A. [1983]. Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen [Ed.], *Handbook of child psychology* [Vol. 4, pp. 1-101]. Wiley.
- Marcos Ortega, B. [2007]. Estructura y función familiar. *FMC – Formación Médica Continuada En Atención Primaria*, 14[5], 37-45. Doi:10.1016/s1134-2072[07]74018-5

- Martínez-Pérez, A., y Sánchez-Morales, A. [2020]. La protección de los derechos humanos en el ámbito familiar. *Revista Española de Derecho Constitucional*, 40(120), 245-267. <https://doi.org/10.18042/cepc/redc.120.09>
- McGoldrick, M. [2016]. *Re-visioning family therapy: Race, culture, and gender in clinical practice*. Guilford Press.
- McGoldrick, M., y Hardy, K. V. [2019]. *Re-visioning family therapy: Race, culture, and gender in clinical practice*. Guilford Press.
- McGoldrick, M., Gerson, R., y Petry, S. S. [2008]. *Genograms: Assessment and intervention*. W.W. Norton y Company.
- Minuchin, S. [1974]. *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Minuchin, S. [2019]. *Family therapy techniques*. Harvard University Press.
- Murray, L., Halligan, S. L., y Lunt, I. [2015]. The impact of maternal depression on infant development: A review. *Child Development Perspectives*, 9(3), 141-145. <https://doi.org/10.1111/cdep.12129>
- Nichols, M. P. [2013]. *Family therapy: Concepts and methods*. Pearson.
- Papero, D. V. [2014]. *Bowen family systems theory*. Pearson.
- Papero, D. V. [2019]. *The family as a context for treatment: A systems approach to family therapy*. Routledge.
- Resnick, M. D., Bearman, P. S., Blum, R. W., et al. [1997]. Protecting adolescents from harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *JAMA*, 278(10), 823-832. <https://doi.org/10.1001/jama.1997.03550100049038>
- Silva-Gutiérrez, M. [2022]. *Familia y derechos humanos: Un enfoque integral*. Editorial Dykinson.
- Silverstein, M., y Giarrusso, R. [2010]. Aging and family life: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1039-1058. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00770.x>
- Steinberg, L. [2014]. *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Therborn, G. [2019]. *The killing fields of inequality*. Polity Press.
- United Nations. [2020]. *Families and human rights*. Recuperado de <https://www.un.org/en/global-issues/families-and-human-rights>
- van der Kolk, B. A. [2014]. *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
- Walsh, F. [2016]. *Normal family processes: Growing diversity and complexity* [5th ed.]. Guilford Press.
- Whitaker, R. C., Dearth-Wesley, T., Herman, A. N., y Sharp, K. [2012]. The association of childhood health with reported family stress. *Pediatrics*, 130(6), e1474-e1480. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-0343>

