

Crisis familiares normativas

Normative Family Crises

*Javier Lovo**

Resumen

La familia es una institución social dinámica que sufre múltiples cambios durante su evolución, muchos de los cuales se consideran crisis porque ponen a prueba los recursos de adaptación del grupo familiar. Para un estudio adecuado, estas crisis se han clasificado en dos grandes grupos: las normativas o esperadas en la familia y las paranormativas que son accidentales. Eventos como el matrimonio, el nacimiento del primer hijo, la edad escolar, la adolescencia, el abandono del primer hijo del hogar, el envejecimiento, la jubilación y la muerte de los cónyuges, se consideran crisis normativas porque todas las familias deben confrontarlas. Se debe valorar que, aun siendo normativas, tienen el potencial para generar serios trastornos en la familia, ante lo cual es medular para la atención integral su comprensión y abordaje por parte del médico de familia.

Palabras clave: familia, crisis, relaciones familiares

Recibido: 06/08/2020
Aceptado: 14/12/2020

*Universidad de El Salvador, Facultad de Medicina Escuela de Posgrados. Sección de Medicina Familiar.

Correspondencia:
Javier Lovo
jvrlovo@gmail.com

Sugerencia de citación: Lovo J. Crisis familiares normativas. Aten Fam. 2021;28(2):132-138. <http://dx.doi.org/10.22201/fm.14058871p.2021.2.78804>

Summary

The family is a dynamic social institution that undergoes multiple changes during its evolution, many of which are considered crises because they test the adaptive resources of the family group. For a proper study, these crises have been classified into two major groups: normative or expected events in the family and para-normative events, which are accidental. Events such as marriage, the birth of the first child, school age, adolescence, the first child leaving home, aging, retirement and the death of spouses, are considered normative events because all families must confront them. It should be noted that, even though they are normative, they have the potential to generate serious disorders in the family, which is why their understanding and approach by the family physician is essential for comprehensive care.

Keywords: Family; Crisis; Family Relationships

Introducción

Existen múltiples definiciones de familia, pero la que integra todos los conceptos esenciales es esta: es el grupo de dos o más personas que coexisten como unidad espiritual, cultural y socioeconómica, que aún sin convivir físicamente comparten necesidades psicoemocionales y materiales, objetivos e intereses comunes de desarrollo, desde distintos aspectos cuya prioridad y dinámica pertenecen a su libre albedrío: psicológico, social, cultural, biológico, económico y legal.¹

La familia es un sistema dinámico de interacción recíproca entre cada uno de sus miembros. El sistema familiar se constituye como un sistema de tipo abierto acorde a la teoría general

de sistemas.² Los subsistemas familiares están en interrelación entre sí mismos como con otros sistemas abiertos (otras familias y sociedad). La alteración en uno de sus componentes ejerce influencia sobre el resto, de manera que todos son esenciales para mantener la homeostasis.

Durante el tiempo que dura la evolución de los sistemas familiares, estos presentarán cambios transicionales que impactarán a los individuos que la conforman, engendrando como consecuencia crisis en la familia, lo cual propiciará variaciones en la dinámica familiar.³ Se consideran crisis porque requieren ajustes adaptativos y, aunque son esperadas, modifican la función familiar.

La familia presenta varios tipos de crisis como consecuencia de su permanente interacción, para su estudio es necesario dividirlas en crisis normativas y no normativas. Las crisis normativas se refieren a situaciones naturales que suceden en el desarrollo de la vida familiar,⁴ por ejemplo: matrimonio, embarazo y nacimiento de un hijo.⁵ Este artículo aborda las crisis esperadas en la familia, teniendo en cuenta que aunque sean normativas requieren intervenciones para proteger la salud familiar.

El concepto de crisis

Se han definido las crisis como una situación de estrés cuya resolución requiere una decisión estructurante, en la que el sujeto tiene clara conciencia de la disparidad entre el rendimiento habitual de sus recursos y las exigencias de la tarea crítica.⁶ No se debe negativizar el concepto de crisis, su aparición conlleva cambios que determinan la dinámica familiar, se debe considerar que familia en crisis no es igual a familia disfun-

cional. Las crisis implican la presencia de estresores que obligan a cruzar por cuatro fases que van desde el impacto agudo de la crisis, la desorganización crítica y la resolución hasta la retirada de la crisis. La dinámica de cada familia incide en la manera que se confrontará con los estresores.

Se ha argumentado que la profundidad de las crisis refleja el grado de desigualdad de la familia; agudizado por el sistema de producción capitalista.⁷ Desde su origen la familia ha confrontado crisis, los eventos normativos o paranormativos han sido un continuo que se puede rastrear a través de la historia. Es evidente que el aspecto económico es crucial en la resiliencia mostrada ante las crisis, pero factores como la personalidad de los miembros de la familia, la cohesión, las estrategias de afrontamiento y soporte social son relevantes por lo que deben considerarse.

Las crisis y estresores normativos se refieren a esas transiciones conocidas y esperadas en la familia que todas afrontarán, haciendo ajustes necesarios y gracias a una mayor adaptación.⁸ El concepto de estrés es central para comprender el tema, la presencia de estresores como desencadenantes de crisis es medular en este modelo.

El fisiólogo canadiense Hans Selye formuló el concepto de estrés como una repuesta no específica del organismo ante cualquier demanda, ya sea causado por eventos externos o internos del individuo, con consecuencias favorables o desfavorables acorde a la repuesta desplegada. También definió el síndrome de adaptación general como la suma de todas las repuestas sistémicas del organismo ante la exposición prolongada al estrés.⁹ La evolución ha moldeado estrategias para afrontar el estrés, con el

fin de preservar la homeostasis.¹⁰ Esto se puede extrapolar a la familia como un sistema organizado, que ante los estresores desarrolla mecanismos que protegen su equilibrio. La adaptación y evolución son conceptos relevantes, la familia se adapta a las crisis y aprende en el proceso, esta es la razón por la que solo el nacimiento del primer hijo es una crisis normativa; cuando nace el segundo hijo, la familia hace uso de las herramientas adaptativas que aprendieron de la primera crisis, evitando así el desarrollo de una nueva crisis.

Crisis de familia connota la presencia de estresores con los que la familia debe contender y la repuesta que debe originar ante situaciones favorables o desfavorables que son nuevas. Existe siempre un punto de quiebre que la familia no debe cruzar, para lograr resolver de forma satisfactoria la crisis, en esto influye la duración de la crisis: si estas se prolongan, acarrearán el debilitamiento de los mecanismos de adaptación, lo que puede traer como consecuencia la pérdida de la homeostasis familiar.

Las crisis evolutivas de la familia

Las familias en general enfrentan situaciones estresantes durante su ciclo vital, algunas contienden con estos eventos de forma positiva, resultando incluso fortalecidas. Otras, en cambio, muestran un grado de adaptación inadecuado tal, que incluso una crisis normativa les ocasiona disfuncionalidad.¹¹ Se hace preciso conocer las estrategias de afrontamiento de cada familia y las formas de ejecución ante las crisis para poder predecir los resultados postcrisis.

El trabajo de Rapoport's es un clásico de los estudios de crisis familiares normativas, su enfoque principal es en el contexto de la crisis matrimonial,

aunque también hace mención de otras crisis transicionales tales como el nacimiento del primer hijo, el niño escolar, el abandono del hogar por el primer hijo y la muerte de los cónyuges.¹² Estas crisis también se han llamado evolutivas, y se describen como: "Aquellos cambios esperables por los cuales atraviesan la mayoría de las personas. Dichos cambios requieren un tiempo de adaptación para contrarrestar los nuevos desafíos, que forman parte del desarrollo de la vida normal".¹³

Blaustein citado por González Benítez³ las cataloga como evolutivas, porque están en relación con los cambios biológicos, psicológicos y sociales de cada uno de los miembros de la familia y con las variaciones de las pautas de interacción dentro del contexto familiar. El término posee numerosos sinónimos: crisis transitorias, crisis esperadas, crisis programáticas y estresores familiares normales.

Las crisis familiares normativas se deben comprender en el contexto del ciclo vital familiar, al igual que el individuo, la familia presenta fases evolutivas, conocerlas es necesario para interpretar las transiciones o acontecimientos vitales que se espera ocurran a lo largo del desarrollo familiar. Es una secuencia predecible pero no rígida en su avance, porque responde a todos los factores con los que se encuentra.¹⁴ Existen varios modelos de ciclo vital familiar, pero el más práctico es el formulado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que se modificó para un estudio más integral de la familia. La primera fase es la formación, que engloba desde el matrimonio hasta que nace el primer hijo, a partir de allí se inicia la extensión hasta que nace el último de los hijos, desde este momento hasta que el primer

hijo se marche del hogar es la extensión completa, esta salida marca el comienzo de la contracción que cubre hasta que el último de los hijos se marcha, desde este punto y hasta que el primer cónyuge fallece es la fase de contracción completa, con la muerte del primer cónyuge da inicio la fase de disolución familiar que culmina cuando fallece el segundo cónyuge.^{15,16}

Desde la formación hasta la disolución

La primera crisis familiar normativa es el matrimonio, la que conlleva un cambio de roles tanto para la pareja como para sus familias de origen, para los primeros representa la adaptación al rol de cónyuge y para los últimos implica el aceptar un nuevo miembro y la imposición de un nuevo rol no deliberante. Usualmente, los miembros de la pareja deben desacoplarse de sus familias de origen para integrarse a su compañero, esto genera crisis en familias fuertemente cohesionadas o con un grado de dependencia patológica, el resultado final de esta interacción puede ser el desarrollo de coaliciones entre los padres de uno de los cónyuges contra el otro miembro de la nueva pareja, esto también se puede presentar con hermanos e incluso amigos, lo que desencadena dificultades en esa vinculación necesaria para los nuevos cónyuges.

En este punto se deben acomodar los patrones de gratificación prematrimonial con la nueva unión, esto incluye el rol de los amigos, los viajes y los aspectos espirituales.¹² La nueva pareja se debe adaptar a factores como el económico, que se vuelve crítico si los cónyuges no tenían los fondos antes de su unión y deben depender de sus familias de origen, usualmente, en occidente, no se

acostumbra la entrega de dotes u objetos económicos a cambio del permiso familiar para contraer matrimonio,¹³ pero si las familias de origen sostienen a la nueva familia, se intensifican los intentos por intervenir en la nueva pareja. Se vuelve más delicado el escenario cuando ambos cónyuges carecen de empleo formal.

La sexualidad también es una causa de crisis, el matrimonio implica el reconocimiento del derecho sexual de la pareja, lo que hace imprescindible un ajuste a los gustos y deseos de ambos cónyuges. La personalidad y temperamentos de la pareja pueden causar desajustes en este sentido, que se complica si alguno de los miembros de la pareja o ambos tiene desequilibrios emocionales o mentales, en ese caso la coherencia entre sano cariño y dependencia puede ser confuso. Otros ámbitos como el factor social y que la similitud en los planes de vida de los cónyuges también son esenciales para la homeostasis.

El nacimiento del primer hijo instaaura la segunda crisis normativa.¹⁷ Los nuevos padres no poseen ni los conocimientos ni la experiencia para el cuidado de un nuevo ser. No existe una escuela para ser padres, todo cuanto se realiza está basado en los modelos de las familias de origen y en el sentido común. La adición del nuevo miembro requiere cambios estructurales y funcionales de la familia, obliga a reorganizar los roles de la pareja, el grado de impacto que tendrá la crisis depende de muchos factores que hacen cada caso único y particular, influye la edad a la que se ejerce la paternidad; no es igual la atención al neonato proporcionada por una pareja adolescente que aquella ofrecida por padres con mayor edad.

Asimismo, la escolaridad influye, porque una mayor escolaridad generara

una mejor estabilidad económica y mayor comprensión de los cuidados que el niño requiere. La preparación prematrimonial y la planeación de la familia son importantes, no se puede negar que en nuestras sociedades la mayoría de embarazos son no planeados y en muchos casos no deseados, lo que agrava la problemática.

Le Masters concluyó que ninguna pareja ha sido entrenada para la paternidad, nada dentro o fuera de las escuelas enseña a las parejas a ser padres, para ser esposos y esposas sí, pero no para ser padres.¹⁸ Este hecho es pernicioso, porque sin ninguna formación tienen que recibir a un nuevo ser. Se han estudiado los efectos que genera el nacimiento del primer hijo en las madres, encontrándose: cansancio y desgaste por el rol de madre, pérdida de los ciclos de sueño, porque el neonato se ajusta a sus propias necesidades y es completamente dependiente de sus padres. Asimismo, se ha señalado que las madres perciben que sus esposos colaboran poco con el cuidado del niño, por lo que no se sienten listas para su nuevo rol, con el agravante de que no pueden saber si lo están haciendo bien; también manifiestan dificultades al ser madre, esposa y ama de casa, esta situación fue más difícil en madres que además laboraban fuera del hogar, concluyendo que sus actividades habían cambiado sin precedentes.¹⁷ Los padres manifiestan inquietudes similares, refirieron que percibían que las responsabilidades habían aumentado de forma notable de la noche a la mañana y que sus rutinas habían cambiado, dijeron no saber cuánto tiempo debían dedicar al bebé para ser buenos padres, y manifestaron preocupación por el tema financiero, en especial cuando el neonato requería fórmulas artificiales

en lugar de leche materna.

La crisis por el primer hijo comienza antes del nacimiento, aunque es en ese momento cuando alcanza su máxima expresión, los cambios arrancan desde el momento en que los miembros de la pareja se enteran de que serán padres. El embarazo es un tiempo extraordinario en la vida de la mujer,¹⁹ la gestación se realiza en el contexto de la familia pero tiene profundas implicaciones sociales, adquiere un profundo valor desde aspectos tales como: la aceptación del embarazo por la madre, es decir si la concepción es deseada y no fruto accidental de la unión marital, demanda los cuidados prenatales con los que la pareja debe apoyar, suscita transformaciones a lo largo de las cuarenta semanas, lo cual incluye variaciones hormonales y físicas que se reflejan en cambios del estado de ánimo, algo para lo que las parejas no están preparadas. De la manera que se enfrente esta forma de precrisis dependerá conseguir un ajuste exitoso al momento del nacimiento del nuevo ser.

El ingreso del primer hijo a la edad escolar es otra crisis que se debe prever. Los padres deben aprender a manejar la ansiedad que les causará la separación del niño.²⁰ Debemos considerar que, para este punto, los padres se han adaptado a mantener al niño las 24 horas del día con ellos, le han visto pasar desde un ser absolutamente indefenso hasta alguien que es capaz de empezar a hacer muchas cosas por sí mismo, pero pese a esto persiste en su mente la imagen del niño dependiente en absoluto. El niño debe afrontar la escisión del sistema familiar y el cambio de roles que tenía asignados para dar lugar al sistema escolar; aquí tendrá que reconocer nuevos papeles de autoridad en sus profesores, tendrá que comprender que su mundo es más

grande que la familia y tendrá que iniciar su proceso de socialización con otros niños de su edad. Con esta separación vendrá marcada la ansiedad que no ver a sus padres le genera, que es mucho más marcada los primeros días de escuela, en los que el niño se enfrentará, bajo su percepción, a la pérdida total de sus padres; esto se supera tras algunos días cuando comprende que la lejanía es solo temporal.¹¹ Sin embargo, en esta etapa no solo se tienen que tomar en cuenta los efectos psicológicos por el lado del niño, sino también la ansiedad y el estrés que generara en los padres no tener al niño a la vista como era habitual, esto puede llevar a que se manifieste un estado de sobreprotección,²¹ que puede conducir a que el padre sienta la tentación de ir por el niño antes de su horario de salida o generar la idea de no enviarle a la escuela, lo cual produce un círculo vicioso con el niño que contribuye a generarle fobias escolares y mayor ansiedad.

La familia con hijos adolescentes se describe como una familia en un estado crisis transicional caracterizado por la confusión.²² Los adolescentes deben contender con numerosas dificultades tales como establecer su identidad sexual, definir lo que aprenderán basados en sus intereses vocacionales y lo que esperan de su vida, desarrollo de auto responsabilidad por sus actos, asumir nuevos roles dentro de su familia, el encuentro con valores y principios generacionales que muchas veces son diferentes a los de sus padres.

Los adolescentes deben contender con el estrés que les generan los cambios de sus propios cuerpos, que pueden llegar al punto de ocasionar que no puedan reconocerse a sí mismos; la ansiedad que estos cambios generan incita rebelión y una lucha desmedida por su indepen-

dencia, en la que cualquier intervención de los padres se considera como una acción hostil hacia su nuevo mundo.²³ Esta etapa está marcada por profundas variaciones en el adolescente, que nota que su cuerpo se transforma vertiginosamente, lo cual le coloca en una situación ambigua ya que tiene el cuerpo de un hombre o de una mujer, pero sus padres le siguen tratando como niño. Además de una pugna con la imagen que ha idealizado sobre sus padres, su búsqueda de independencia y autonomía los lleva a entrar en conflictos con sus progenitores quienes tienen dificultades para aceptar la rápida maduración de sus hijos.

Los adolescentes comienzan a explorar su propia sexualidad, lo que podrían coincidir con el inicio de sus relaciones sexuales, que pueden engendrar distintos tipos de crisis paranormativas tales como un embarazo no deseado o sufrir de una enfermedad de transmisión sexual; esta exploración de su propia sexualidad es una faceta difícil de comprender para los padres. Como en esta etapa el adolescente debe decidir su futuro profesional, existe la tendencia de algunos padres para influir en sus decisiones por considerarle inmaduro para que asuma estas resoluciones por sí mismo, lo que contribuye a crear aún más conflicto y confusión en ambos extremos, que se agudiza por no poder comprender los cambios ocasionados en los roles y en la biología.

Dejar el hogar de los padres es otra de las grandes crisis normativas que se deben enfrentar, una senda que los hijos en la vida adulta deben cruzar y que causa profundos cambios en la vida de sus padres y la de ellos mismos.²⁴ Antes, esta transición se asociaba con el hecho de que los hijos contraían matrimonio, pero en los tiempos actuales esta

tendencia se ha acentuado y ahora la conducta de dejar el hogar paterno está más orientada por el deseo de libertad e independencia.²⁵ Sin embargo, el impacto que tiene que afrontar la familia que se queda, al igual que los hijos que se marchan, siguen siendo de la misma magnitud.

El tiempo en que los hijos dejan la casa de sus padres se considera crucial, se ha observado que un abandono temprano tiene consecuencias negativas, ocurre igual cuando persisten demasiado tiempo en casa de los padres. Se ha encontrado que los hijos de familias monoparentales abandonan antes el hogar que aquellas en la que están ambos padres,²⁶ algunos de estos hijos que se han marchado vuelven al hogar por distintas razones tales como pérdida del trabajo, ruptura matrimonial, volverse madre soltera, sufrir discapacidad o por la necesidad de atender a sus padres.²⁷

Debemos comprender que esta transición no es sencilla porque la época de crisis adolescente ha quedado atrás, los hijos tienen nuevos roles dentro de la familia, que se han establecido como parte de la misma dinámica. Se presentan estados de ansiedad y depresión cuando el primer hijo se marcha, esto se agudiza en aquellas parejas que han dedicado su vida entera al cuidado de los hijos y han abandonado sus propios proyectos como matrimonio. Estos estados de ánimo en los padres crean dificultades en la interacción entre ellos y con los otros hijos que se quedan. De igual forma, quien se marcha debe contender con una nueva realidad, sin la protección paterna, se puede generar estados de ansiedad y depresión que la lejanía puede favorecer.

Cuando el último hijo abandona el hogar es preciso hacer una distinción, múltiples teóricos han definido un sín-

drome que han llamado del nido vacío, al periodo cuando los hijos han crecido y finalmente dejan el hogar, con el consiguiente deterioro del bienestar físico y psicológico por la pérdida, que resulta más marcado en la mujer por su pérdida del rol de madre;²⁸ la presencia del síndrome representa una mala adaptación a la transición que este fenómeno trae, sin embargo, es necesario hacer la discriminación entre la presencia del nido vacío en los padres cuyos hijos abandonan el hogar, que sería un hecho patológico, y la sensación de nido vacío que, sin llegar a crear un trastorno, se podría presentar sin que necesariamente afecte el proceso de adaptación de la familia.²⁹

Esta realidad suele coincidir con la jubilación de los padres, que al poseer más tiempo y haber dedicado todos los esfuerzos en la crianza de sus hijos, se encuentran con situaciones de trascendente vacío ante la ausencia de los hijos, por lo cual se debe ser diligente en la atención médica y psicológica para evitar que el cuadro evolucione a situaciones verdaderamente catastróficas.

El envejecimiento representa otra crisis normativa que debe afrontar la familia, se debe reconocer que la vejez presenta retos tanto para el individuo como para la familia.³⁰ Considerar el envejecimiento como una crisis tiene bases culturales, ya que puede asociarse con retroceso, con el hecho que el anciano tiene que ser alguien dependiente, una especie de niño grande; esta percepción no es igual en todas las partes del mundo.³¹

La vejez conlleva una disminución de la funcionalidad de los órganos si se mide bajo parámetros de normalidad respecto a la juventud, pero envejecer no significa necesariamente estar enfermo, ni ser dependiente. Se debe luchar porque los ancianos sean funcionales

el mayor tiempo que se pueda, las dificultades que genera como estresor son más bien de percepción, ya que los hijos temen que se vuelvan dependientes y tengan que permanecer más tiempo en la casa paterna cuidándoles, por su parte, ellos mismos tienen ese temor y la percepción errónea de ser una carga para sus cuidadores. Esto genera estados de ansiedad y de estrés en las personas mayores, ocurre igual en los hijos que no comprenden el proceso normal de la vida.

Las últimas grandes crisis que afronta la familia es el deceso de los cónyuges, la muerte del primero de ellos representa el mayor impacto, ya que quien sobrevive debe sobrellevar todo un proceso de duelo que no es sencillo. Es con el fallecimiento del primer esposo que se inicia la fase de disolución de la familia que concluirá cuando el último de ellos muera. La pérdida del primero de los esposos tiene una fuerte influencia en el sobreviviente y representa una complicada experiencia para la familia.³² Los estudios han demostrado que la viudez aumenta el riesgo de una mortalidad temprana y depresión en el miembro de la pareja superviviente,³³ no obstante, la presentación de estos trastornos psicológicos está relacionada con la resiliencia que cada persona posee.³⁴ Al entrevistar a personas que han enviudado hasta una tercera parte habla espontáneamente de sus valores de vida, el resto se niega a hablar del tema.³⁵

Las crisis finales representadas por la muerte de los cónyuges marcan la conclusión de la familia, creando situaciones de gran estrés principalmente para quien sobrevive de la pareja, teniendo que sobrellevar toda una vida de recuerdos; múltiples años que ha compartido con la otra persona llegan a su fin, los hijos por

lo general no logran comprender el impacto que la pérdida tiene en el miembro de la pareja que aún vive, lo que conduce al aislamiento y a que cada uno sufra la muerte en su propio mundo.

El sobreviviente debe lidiar con la muerte de la persona que amó durante su vida aunado a la percepción de que la muerte está cerca para sí mismo, que el fin pronto llegará a su vida. Los cuadros de depresión por la pérdida o de un duelo que no se resuelve agravan aún más las enfermedades crónicas que presenta la persona mayor, a lo cual se une la sensación de minusvalía que se llega a desarrollar, aunado a la percepción de ser una carga para los hijos, esto suele ser más difícil porque las ideas de la persona mayor no suelen concordar con las de los hijos, lo que le lleva al aislamiento y a que un hecho normativo se torne en algo paranormativo. La disolución culmina cuando el último cónyuge muere, dependerá de la cohesión de la familia ante estos momentos y la capacidad de resiliencia individual la resolución de estas crisis, que son las esperadas en toda familia.

Conclusiones

Como consecuencia de su evolución, la familia presenta cambios que generan tensión y que más allá de la transición que deben representar conducen a crisis familiares. Reconocer estas facetas que la familia atraviesa es imprescindible para el médico de familia, para poder discernir entre aquello que es normativo o esperado de lo que no lo es, asimismo es importante reconocer el punto de ruptura en el que una crisis evolutiva desemboca en una situación paranormativa.

La familia, desde su formación, sufre transformaciones en la dinámica de vida de quienes la componen, su misma

constitución representada en la figura social del matrimonio es la primera de estas crisis, desde sus albores exige recursos de adaptación en ambos cónyuges para mantener la homeostasis familiar que asegure el bienestar de toda la familia. La llegada de los hijos y los diferentes escenarios familiares que concurrirán con ellos generarán nuevas crisis, que seguirán surgiendo hasta el instante final de la disolución familiar.

La familia moderna, igual que en sus orígenes, sigue presentando estas crisis, porque le son inherentes a su propia naturaleza y no son cuadros patológicos, aunque sin el ajuste necesario tienen el potencial de serlo, es allí donde entra de lleno el rol fundamental del médico familiar, en la adecuada comprensión de estos fenómenos y con una visión centrada en la persona, para servir de guía hacia una resolución exitosa de estos periodos.

Referencias

- Gómez E, Villa Guardiola VJ. Un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia juris*. 2014;10(1):11-20.
- Von Bertalanffy L. *General Systems Theory. The Science of Synthesis: Exploring the Social Implications of General Systems Theory*. 1st ed. Colorado: University Press of Colorado; 2010.
- González Benítez I. Las crisis familiares. *Rev cubana Med Gen Integr*. 2000;16(3):270-76.
- Gómez CF. Diagnóstico de Salud Familiar. En: Irigoyen CA. *Fundamentos de Medicina Familiar*. 7ª. Ed. México: Editorial Medicina Familiar Mexicana; 2000.
- Irigoyen CA, Morales L. Lineamientos para la elaboración de estudios de salud familiar: (ciclo vital de la familia, desarrollo y funciones de la familia). En: Irigoyen CA.(Editor). *Nuevos fundamentos de medicina familiar*. 3ª ed. México: Editorial Medicina Familiar Mexicana. México; 2006.
- Elena C. Crisis familiares: Concepto y Fases [Internet]. [Citado 2020 Dic 5]. Disponible en: <http://www.medicosfamiliares.com/familia/crisis-familiares-concepto-y-fases.html>
- Waldman G. La crisis de la familia: una revisión teórica del problema. *Rev Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*. 1980;(25):98-99.
- McCubbin H, Figley C. Stress and the Family. Volume I. *Coping With Normative Transitions*. *Fam Syst Med*. 1984;2(1): 94-8.
- Selye H. The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *J Clin Endocrinol Metab*. 1946;6(2):117-230.
- Sousa MBCD, Silva HPA, Galvão-Coelho NL. Respuesta al estrés: I. Homeostasis y teoría de la alostasis. *Estud Psicol (Natal)*. 2015;20(1):2-11.
- Boss PG. Normative family stress: Family boundary changes across the life-span. *Fam. Relat*. 1980;29(4):445-50.
- Rapoport R. Normal crises, family structure and mental health. *Fam. Process*. 1963;2(1):68-80.
- Amin S, Ashish B. Costos del matrimonio: Negociaciones maritales en países en vías de desarrollo. 2011. [Internet]. [Citado 2020 Dic 5]. Disponible en: https://knowledgecommons.popcouncil.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1917&context=departments_sbsr-pgy
- Estremero J, García Bianchi X. Familia y ciclo vital familiar. *Manual para la salud de la mujer*. 1era ed. Buenos Aires: Fundación MF; 2003;19:19-21.
- Glick ID, Berman EM, Clarkin JF. *Marital and family therapy*. 4th ed. Arlington: American Psychiatric Pub; 2003.
- Organización Mundial de la Salud. Índices estadísticos de la salud de la familia. Informe de un Comité de Expertos. (Serie de Informes Técnicos; No. 587). Ginebra, 1976.p.30-3.
- De la Revilla AL, Fleitas CL. Enfoque familiar de los problemas psicosociales. *Atención familiar: ciclo vital familiar*. En: Martín Zurro A, Cano PJF, (editores). *Atención primaria conceptos, organización y práctica clínica*. 5ta Edición. España: Elsevier; 2003.
- Dyer ED. Parenthood as crisis: A re-study. *J Marriage Fam*. 1963;25(2):196-201.
- LeMasters EE. Parenthood as crisis. *J Marriage Fam*. 1957;19(4):352-55.
- Slade A, Sadler LS. Pregnancy and Infant Mental Health. En: Zeanah CH. (ed). *Handbook of infant mental health*. 4th ed. New York: Guilford Publications; 2018.
- Anderson LS. When a child begins school. US Department of Health and Human Services, Office of Human Development Services, Administration for Children, Youth and Families, Children's Bureau, 1981.
- Ronderos J. Crisis familiares y la intervención del médico de familia, salud. [Internet]. [Citado 2020 Dic 5]. Disponible en: <https://encolombia.com/libreria-digital/lmedicina/ecmg/fasciculo-1/ecmg1-crisis/>
- Scherz FH. The crisis of adolescence in family life. *J Soc Casework*. 1967;48(4):209-15.
- Wiltzer P. La crise de l'adolescence, une ambiguïté. *Ann Med Psychol*. 1981;139(4): 423-27.
- Blaauboer M, Mulder CH. Gender differences in the impact of family background on leaving the parental home. *J Hous Built Environ*. 2010;25(1):53-71.
- Goldscheider FK, DaVanzo J. Pathways to independent living in early adulthood: Marriage, semi-autonomy, and premarital residential independence. *Demography*. 1989; 26(4):597-614.
- Buck N, Scott J. She's leaving home: But why? An analysis of young people leaving the parental home. *J Marriage Fam*. 1993;55(4):863-74.
- Glick PC, Sung-Ling L. Young adults living with parents. *J Marriage Fam*. 1986; 48(1):107-12.
- Harkins EB. Effects of empty nest transition on self-report of psychological and physical well-being. *J Marriage Fam*. 1978;40(3):549-56.
- Raup JL, Myers JE. The empty nest syndrome: myth or reality? *J Couns Dev*. 1989;68(2):180-83.
- Bengtson VL, Kuypers J. The family support cycle: Psychosocial issues in the aging family. En: Munichs JMA, Mussen P, Olbrich E, Coleman PG, (Edit). *Life-span and change in a gerontological perspective*. 1er ed. Florida: Academic Press, 1985. 257-73.
- Banham C. Ageing "crisis" exposed as myth. *Sydney Morning Herald, The Internet*. [Citado 2020 Dic 5]. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=n5h&AN=SYD-4YIF5KKDN2W8HDJ6DJO&site=ehost-live>
- Glazer HR et al. Parenting after the death of a spouse. *Am J Hosp Palliat Med*. 2010;27(8):532-36.
- Hendrickson ZM et al. Resilience among Nepali widows after the death of a spouse: "That was my past and now I have to see my present". *Qual Health Res*. 2018;28(3):466-78.
- Lee GR. Current Research on Widowhood: Devastation and Human Resilience. *J Gerontol*. 2014;69(1):2-3
- Bennett KM. "Was Life Worth Living? The decision to live following male spousal bereavement." *Mortality*. 2005;10(2):144-54.