



EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Danny Echerri Garcés

Universidad Central de Las Villas. Cuba

dannyeg@uclv.edu.cu

RESUMEN:

Es necesario decir que el "nido vacío" está relacionado con un evento normativo, ya que se corresponde con la partida de los hijos del hogar donde han sido criados por sus padres, y en consecuencia se apartan de estos para formar su propia vida. Los hijos tienden a independizarse y a crear su propio hogar. Cuando el último hijo tiende a independizarse se define como una situación de "nido vacío". Desde el momento del nacimiento los hijos van adquiriendo mayor independencia de sus padres hasta que se independizan definitivamente. El proceso de independizarse los hijos coincide generalmente con la edad adulta intermedia de los padres y generalmente en esta edad son padres con hijos adolescentes, lo cual es un reto para ello debido a las características de la edad de sus hijos, ello hace que muchas de las fantasías y problemas que vivencian con los padres en la adolescencia se activen. Muchos padres perciben la adultez de sus hijos como un proceso de cambio que lleva irremediamente al envejecimiento y ello acentúa de algún modo la distancia generacional entre ellos. Por ello se hizo necesario realizar un programa de intervención que sirva como propuesta de intervención para grupos de madres que se encuentren en esta etapa.

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Primeramente es necesario decir que el "nido vacío" está relacionado con un evento normativo que se corresponde con la partida de los hijos del hogar donde han sido criados por sus padres y en consecuencia, el apartarse de estos para formar su propia vida. Los hijos tienden a independizarse y a crear su propio hogar. Cuando el hijo abandona el hogar y esto genera angustia y malestar a los padres por la ruptura de la dinámica familiar se define como una situación de "nido vacío".

Desde el momento del nacimiento los hijos van adquiriendo mayor independencia de sus padres hasta que lo hacen definitivamente. Este proceso coincide generalmente con la edad adulta intermedia de los padres y generalmente en esta edad son padres con hijos adolescentes, lo cual es un reto para ello debido a las características de la edad de sus hijos. Muchos padres perciben la adultez de sus hijos como un proceso de cambio que lleva irremediablemente al envejecimiento y ello acentúa de algún modo la distancia generacional entre ellos.

En ocasiones pueden surgir conflictos entre padres e hijos por celos de los padres hacia los hijos, por desacuerdo en la toma de decisiones.

Aunque en la mayoría de los casos la madres pueden vivenciar positivamente el "nido vacío", manifestándose en las mismas sensación de libertad, en algunas, las vivencias son negativas, y pueden traer consigo aflicción, depresión, remordimientos, por no haber pasado más tiempo con los hijos cuando eran pequeños. Esto último también puede ocurrir en el caso del padre. En el caso específico de las madres, estas pueden ser más afectadas por el síndrome si se han dedicado por entero a desempeñar el rol tradicional de criar a los hijos, esto puede apreciarse fundamentalmente en aquellas madres amas de casa con poco vínculo laboral.

Cuando se retrasa la independencia de los hijos, o sea, que los hijos permanecen más tiempo del esperado en casa, los efectos del síndrome del "nido vacío" pueden ser más negativos. En estos casos muchos estudios se han encontrado tanto lo macrosocial como a nivel familiar, de ahí que puedan influir problemas con la vivienda que impidan a los hijos independizarse en un período de evento normativo y formar su propia familia intimidad.

La mayoría de los padres vivencia la permanencia de sus hijos positivamente, ya que perciben que pueden ayudarles en las tareas domésticas, en la economía familiar, en el cuidado de los niños más pequeños. Esta permanencia es vista en muchos casos como un aumento de proximidad de la familia que no produce efectos negativos sobre el matrimonio de la primera generación, o sea, los padres, ya que en el caso de los hijos ya adultos se ha comprobado que pueden caer en una dependencia de los padres, en inmadurez y pueden percibir que no tienen intimidad, todo ello puede acarrear conflictos entre padres e hijos en algunos casos, por el no cumplimiento de las tareas del hogar, por la selección de amigos.

Ante el "nido vacío" los padres continúan siendo padres, sin embargo hay cambios cualitativos en el rol de de padres que requieren plantearse nuevos problemas y situaciones así como nuevas actitudes y comportamientos al plantearse nuevos problemas y situaciones. Si bien antes los padres daban a sus hijos más de lo que reciben de ellos (Aldous 1987), posteriormente el balance de la

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

ayuda tiende a cambiar a medida que los padres envejecen y en consecuencia ello se evidencia más después del "nido vacío", o sea, cambian las relaciones entre ambas generaciones (Jerome 1991). El periodo del "nido vacío" puede afrontarse positivamente buscando estrategias y esparciéndose los padres adultos hacia roles de apoyo a los propios hijos que ya viven fuera de casa y a los padres que comienzan a necesitarlo y que tampoco se encuentran en el mismo hogar, en cuanto a la ayuda que los padres brindan a sus hijos, la misma se caracteriza por ser una ayuda con mayor independencia en cuanto a la toma de decisiones de sus hijos, que son quienes deciden el curso y carácter de su vida al entrar en una etapa de adulto joven y transitar a la adultez madura, lo que significa una mayor toma de conciencia y responsabilidad ante la vida .

Una alternativa para los padres que enfrentan el "nido vacío" es la de cuidar a sus nietos en el rol de abuelos, lo cual facilita la cooperación con los hijos que trabajan, sobre todo si los padres y abuelos están jubilados.

Algo positivo del "nido vacío" es hacerle ver a ambos cónyuges que ahora pueden realizar más actividades, antes imposibles, por dedicarle mayor tiempo a la crianza de los hijos. En el caso de las madres, es necesario hacerles ver que ser madre no es lo único importante, sino que además es esposa, trabajadora, abuela, ama de casa, etc,

Recursos psicologicos de afrontamiento:

Algunos recursos psicologicos que plantea Roca citando a Lazarus son:

Salud y energía: se refiere a los elementos de carácter físico y biológico que pueden predisponer en mayor o menor medida a los sujetos ante la ocurrencia de eventos vitales. Es más fácil afrontar un evento vital cuando tenemos salud que cuando estamos enfermos inmunodeprimidos o tenemos debilitado el SNC.

Cosmovisión positiva y optimista: es la capacidad de establecer una amplia socialización con las personas, de esforzarse en función de lograr una meta, de ser optimistas ante la vida y los retos que esta trae consigo así como de enfrentarlos con seguridad. Esta cosmovisión abarca el autoconcepto (como me veo), el como percibimos a los demás, la autoestima, la autovaloración así como la concepción del mundo, que se viene formando desde edades tempranas pero que se sistematiza y consolida en la adultez, estos indicadores son los que influyen en la cosmovisión del mundo que se forman los sujetos, la cual puede favorecer o no el enfrentamiento adecuado ante la ocurrencia de eventos vitales.

Habilidades solucionadoras de problemas: es otro recurso con el cual podemos hacer frente a los eventos vitales, ello está en función de cuanto somos capaces de encontrar la información necesaria para dar solución a los problemas que se presentan a lo largo de la vida, en la vida cotidiana, en lograr discernir entre lo que pertenece o no al problema, en la capacidad de generar alternativas múltiples de solución y seleccionar la más efectiva para posteriormente ponerla en práctica.

Habilidades sociales: son habilidades que se perciben en el marco de las interacciones sociales y las relaciones interpersonales y están referidas a: la capacidad de escucha, la comprensión

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

empática, la sensibilidad para con el otro, un dialogo fluido, claro, afectivo y comprensible para con el otro. Los sujetos que no logran desarrollar estas habilidades generalmente tienen dificultades en sus relaciones interpersonales, lo cual les impide tener una amplia red de apoyo social para hacer frente a los eventos normativos, en este caso en algunas literaturas se habla de sujetos con "torpeza social".

Redes de apoyo social: son aquellas ayudas a que puede acudir el sujeto cuando no se siente con fortalezas para enfrentar o hacer frente a un evento vital, sobre todo cuando es no normativo. Estas ayudas pueden ser "especializadas o formales" y "no especializadas o informales", el primer caso se trata de instituciones o personas especializadas en determinada área que sirven de orientación especializada y en el segundo se orienta a agentes socializadores como es el caso de la familia, grupo de amigos, compañeros de trabajo, de barrio, etc, o sea, aquellos que están más cercanos.

Recursos materiales: se refiere al grado de estabilidad económica (bienes económicos, condiciones higiénico-sanitarias, alimentación, transporte), que le permiten a los sujetos satisfacer sus necesidades básicas, también influyen las políticas estatales de seguridad social, etc,.

Como se aprecia los cuatro primeros recursos de afrontamiento se orientan hacia una perspectiva individual y psicológica, mientras que los dos últimos son externos, de carácter social y a su vez influyen en los primeros.

Diseño del curso.

Fase inicial:

Objetivos:

- Lograr la empatía.
- Detectar necesidades y problemas (generales y específicos).
- Identificar el problema principal.

1ra Sesión

Técnica de activación Te regalo

Objetivos

- Activar y motivar al grupo
- Lograr la interacción y comunicación grupal para el logro efectivo de la intervención.

Descripción

Se forma un círculo y se envía un mensaje que consiste en un regalo (ideal o material) en un sentido del círculo y en el sentido inverso se envía una función para el regalo (que en este caso es

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

desconocido por los que lo hacen. Cada sujeto debe decir un regalo y una función diferente a la que le dicen. Al finalizar este paso se procede a que cada cual diga su regalo y la función que tiene, o sea ME REGALARON...PARA...Por lo general resulta ser jocoso y absurdo logrando motivar a los sujetos.

Tecnica Mi etiqueta

Objetivo:

- Estimular el conocimiento y la comunicación intergrupala.
- Explicar algunas dimensiones características de la personalidad de cada uno de los miembros del grupo.

Materiales: Una hoja de papel para cada miembro del grupo con la pregunta ¿QUIEN SOY? Lápiz y alfileres.

Descripción:

Se le entregan los materiales y se les pide que respondan la pregunta con cinco rasgos de su personalidad (cualidades o defectos) que puedan constituir elementos de identificación personal.

Se les pide que fijen con un alfiler la hoja sobre la camisa.

Con música de fondo se hace circular entre el grupo PERO SIN HABLARSE. Se pide a todos que se formen una idea de los demás a través de la lectura.

Luego se les pide que escojan una de las personas que consideren interesante conversar, basados en las características escritas que más le gustaron, con el objetivo de explicarse más ampliamente el POR QUÉ de los rasgos que cada uno usó para caracterizar su personalidad. Luego se reúnen en grupo y cada pareja presenta al otro.

Es interesante que la persona presentada tenga la oportunidad de confrontar la presentación que de ella se hizo.

Por último se dejan todas las etiquetas en una mesa se revuelven y cada participante coge una de ellas, la lee y deberá ubicar la persona a la cual corresponden dichas características.

Discusión:

- ¿Podimos realmente elegir a una persona cuyas características nos llamaran la atención, o más bien, fuimos elegidos antes que pudiéramos hacerlo?
- ¿Logramos como grupo conocernos un poco más y grabar los nombres, rostros y algunas características más personales de cada uno?

Tecnica de cierre

Objetivos

- Reflexionar grupalmente acerca de los logros de la actividad.
 - ¿Qué les pareció la actividad?

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué les aportó negativo y que positivo?
- ¿Cómo quisieran que se hiciera la próxima?

2da Sesión

Técnica de activación *El mundo*

Objetivos

- Activar y motivar al grupo para el funcionamiento de la actividad.

Descripción

Se forma un círculo y se utiliza una pelota que se tira al azar a cualquier sujeto simultáneo a ello se dice uno de los siguientes elementos

- Tierra
- Aire
- Agua
- Mundo

El sujeto debe decir el nombre de un animal asociado al elemento correspondiente, pero si alguien dice *Mundo*, todos se deben cambiar de asiento, si alguien no lo hace merece un castigo.

Técnica de presentación *Mis cualidades*

Objetivos

- Estimular la interacción grupal para fomentar el conocimiento y la comunicación intergrupal.

Descripción

Consiste en realizar un círculo en el que cada uno se vaya presentando, esta presentación se realizara en base a los siguientes aspectos

- Nombre
- Con quién vivo
- Cualidad que me distingue
- Lo que más me gusta
- Lo que menos me gusta

Posteriormente se utiliza una pelota que se tira a cada uno de los miembros sucesivamente y el que la recibe debe repetir lo que dijo de sí mismo el que la tiró.

Técnica de cierre

Objetivos

- Lograr la cohesión grupal.

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Descripción

Consiste en que todos se tomen de la mano y expresen como se sintieron con una palabra, así como con que miembro del grupo se identificaron más atendiendo a las características señaladas por cada uno.

3ra Sesión

Técnica de activación Naranja- Piña

Objetivos

- Activar y motivar a los miembros del grupo
- Lograr la interacción grupal didácticamente

Descripción

Consiste en realizar un círculo, se utiliza una pelota que se tira a cada uno de los miembros al azar.

El que tira la pelota puede decir una de las tres siguientes opciones

- Naranja Piña
- Piña Naranja
- Piña
- Naranja

El que está a la derecha es Naranja, el que está a la izquierda es Piña, por lo que a la consigna del que tira la pelota, el que la recibe debe decir lo más rápido posible los nombres o el nombre correspondiente en el orden indicado.

Técnica Lluvia de ideas

Objetivos

- Promover una reflexión en torno a los roles que desempeñan las mujeres de hoy y concretamente las que forman parte de la muestra, así como de la importancia que tiene cada uno de estos para su vida social y personal.
- Lograr que el grupo jerarquice de manera consciente cual es el rol más significativo en su esfera de interacciones.
- Lograr una participación que permita atender tanto las necesidades grupales como individuales.

Descripción

El coordinador debe escribir en la pizarra todo lo que planteen, posteriormente se les pregunta cuáles de estos roles consideran que sea el más importante y por qué.

Técnica de cierre Las tres sillas

Objetivos

- Explorar los estados emocionales vivenciados durante el transcurso de la actividad.

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Descripción

Se colocan tres sillas, las cuales significan sucesivamente

- ¿Cómo me senti al inicio de la actividad?
- ¿Cómo me senti durante el transcurso de la actividad?
- ¿Qué me apporto la actividad?

4ta Sesión

Técnica de activación *La corriente*

Objetivos

- Lograr activar y motivar al grupo.

Descripción

Se forma un circulo y se toman las manos, posteriormente el coordinador explica que se va a transmitir la corriente de mano en mano y que nadie debe saber de dónde sale, sino que deben detectar por donde va y poner un castigo a la persona que sea descubierta, sin embargo cuando alguien lo desee puede dar un doble toque y el sentido de la corriente cambia.

Tecnica Entrevista (estructurada)

Dirigida a el grupo

Objetivos

- Orientar la reflexión de las sujetos en torno a la importancia de los diversos roles y funciones que desempeñan en su condición de mujeres para su realización personal y social y su bienestar psicológico.
- Conocer la jerarquización que otorgan a estos roles.
- Conocer las vivencias y percepciones sociales asociadas a dichos roles y especialmente al rol de madre.
 - ¿Qué funciones o roles deben desempeñar ustedes como mujeres?
 - ¿Qué dificultades y retos deben asumir? ¿Cómo lo hacen?
 - ¿Consideran ustedes que es importante desempeñar estos roles aun cuando resulte complejo? ¿Qué les aporta?
 - ¿Qué rol es el más importante para una mujer? ¿Por qué?
 - ¿Cómo influye lo anterior en su desempeño como madres y en su relación con los hijos?
 - ¿Cómo debe ser una madre?
 - ¿Es difícil ser madre?
 - ¿Qué espera una madre de sus hijos?

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

- ¿Qué espera una madre de su relación con los hijos, o sea, como quisiera que fuera dicha relación actualmente? ¿Cómo se imaginan que sea en el futuro?
- ¿Están preparadas para enfrentarla? ¿Con qué potencialidades cuentan? ¿Qué debilidades, temores, etc, imposibilitarían hacer frente de modo favorable a dicha situación?
- ¿Qué opinan de el hecho de que sus hijos algun día partan del hogar y no convivan más con ustedes? ¿Ello constituiría un problema para ustedes?

Técnica de cierre

Objetivos

- Lograr la compenetración grupal, así como la sensibilización de todos los miembros con el problema principal.

Descripción

Se pide que todos se levanten y se tomen las manos en círculo y que expresen que estados afectivos vivenciaron durante la actividad, así como qué reflexiones les permitió hacer, y que aprendieron del grupo.

Fase final:

Objetivos:

- Abordar las percepciones y vivencias (o estados afectivos) que tienen las madres entorno al nido vacío, así como estimular la autoestima de dichas madres en aras de potenciar la esfera afectiva de su personalidad.
- Desarrollar recursos psicológicos de afrontamiento para enfrentar óptimamente el evento vital correspondiente al nido vacío y para prevenir los efectos negativos del síndrome en cuestión.
-

1ra Sesión

Técnica de activación *Mis amigos son*

Objetivos

- Lograr activar y motivar a los sujetos.

Descripción

Consiste en formar un círculo para lo cual se utilizan sillas. Posteriormente al llamado de MIS AMIGOS SON... (Se aluden características de la ropa, zapatos, etc,), entonces dichos sujetos deben cambiarse de sillas, el que permanezca en la misma silla merece un castigo.

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Técnica Lluvia de ideas

Objetivos

- Explorar las percepciones y vivencias del grupo acerca del significado y sentido que tiene para las madres el nido vacío.

Descripción

Se utiliza una pizarra o un cartel donde se escribe la siguiente expresión: *mis hijos alzan el vuelo del hogar*. Se les pide que comiencen a verbalizar lo que les sugiere esa idea. Se recogen todas las expresiones, frases o palabras que dicen. Posteriormente se trata de llegar a un consenso o jerarquía del significado más común para la mayoría, no obstante se tienen en cuenta las opiniones individuales que difieran de ese significado, lo cual puede ser aprovechado para intervenir en dicho sujeto a través del grupo, sobre todo si el significado que este le otorga tiene un sentido negativo, también es importante tener en cuenta todas las opiniones, aún cuando sean diversas enriquecen al grupo, ya que los elementos que se aportan le permiten al grupo aprender, reflexionar de manera divergente y así el grupo actúa como una red de apoyo y de aprendizaje. En caso de que la representación colectiva adquiriera un significado y sentido afectivo negativo, se debe proceder a trabajar dicha percepción, así como la autoestima del grupo.

Técnica de cierre

Objetivos

- Lograr la compenetración y sensibilización grupal.

Descripción

Se forma un círculo en el cual los sujetos se sientan de espaldas de modo que nadie ve a nadie, con los ojos cerrados y cada cual debe decir con una frase que le aportó el grupo. Los demás escuchan en silencio, no es momento de opinar.

2da Sesión

Técnica Presentar un amigo

Objetivo

- Activar el grupo
- Profundizar en el autoconocimiento de cada sujeto como madre y en el conocimiento de los demás, o sea, del grupo.

Descripción:

Inicialmente se propone a los sujetos formar duos (por afinidad). Posteriormente se les propone que se entrevisten mutuamente para posteriormente presentarse entre sí haciendo referencia a las cualidades referidas a los puntos fuertes y débiles, o sea, a las potencialidades y conflictos que las

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

distinguen como madres.

En un segundo momento cuando todas se hayan presentado el coordinador guía la reflexión grupal hacia que cualidades distinguen al grupo (tomando en cuenta las cualidades que caracterizan a la mayoría), o sea, hacia los aspectos más comunes, ello permite una toma de conciencia tanto individual como grupal acerca de las principales dificultades que presentan en base a las cuales pueden trazarse metas que les permitan superarlas, respecto a este último aspecto que tiene que ver con el desarrollo de potencialidades individuales a través del grupo, es importante tener en cuenta que todo lo que aporten los sujetos es válido.

Es importante que se coloque en la pizarra o en una pancarta los aspectos a tener en cuenta para la presentación.

Discusión:

Al finalizar las presentaciones es conveniente hacer algunas reflexiones sobre los aspectos comunes que distinguen al grupo partiendo de los contenidos de las imágenes individuales ofrecidas. Esto permite tomar conciencia de la norma y los valores que priman en el grupo, de las principales dificultades y las máximas aspiraciones.

Técnica Debate

Objetivos

- Utilizar la función informativa de orientación psicológica como recurso interventivo para dar a conocer a las madres que es el nido vacío y el síndrome en cuestión.
- Promover un debate en torno al tema para conocer las representaciones sociales y vivencias en torno a la temática.

Descripción

Se forma un círculo y el coordinador comienza un debate acerca del nido vacío y del síndrome, puede utilizar preguntas para propiciar la participación del grupo, del cual puede aprovechar los elementos expuestos tanto para lograr una intervención que parta del propio grupo (como agente de cambio) donde el coordinador sea un facilitador (en el caso de que los argumentos sean correctos), tanto como para rectificar los argumentos en el caso de que sean incorrectos, también es un buen momento para identificar líderes que surgan en el grupo y que puedan influir en este positivamente para el proceso interventivo de cambio.

Técnica de cierre

Objetivos

- Estimular la cohesión grupal

Descripción

Se forma un círculo y cada sujeto debe decir una palabra que caracterice al grupo.

3ra Sesión

Técnica de activación La palabra que empieza con...

Objetivos

- Activar y motivar al grupo

Descripción

Se forma un círculo. Consiste en que el coordinador orienta que todos deben decir sucesivamente en el sentido que él indique una palabra que empiece con la letra que desee y que no se repita ya que el que lo haga merece un castigo. El coordinador decide cuando cambia la letra con que se inicia la palabra así como el sentido en que se dirá en el círculo.

Técnica Debate

Objetivos

- Trabajar sobre las percepciones del grupo en torno al nido vacío.
- Potenciar la autoestima de los sujetos.

Descripción

Se procede a debatir los resultados de una encuesta aplicada a hijos de padres que experimentan el evento del nido vacío, dado que sus hijos de algún modo la mayor parte del tiempo fuera de casa. Las madres deben expresar sus criterios al respecto, se les debe explicar que digan todo lo que piensan y sienten espontáneamente.

Encuesta

Objetivos

- Explorar la relación padres-hijos.
- Explorar las percepciones y vivencias que tienen los hijos asociadas al evento vital referido al nido vacío.

- ¿Con quién vives actualmente?
- ¿Cómo son las relaciones con tus padres?

----Buenas ----Muy buenas ----Malas

¿Quisieras cambiar algo en tu relación con tus padres?

----Si. ¿Qué?----- ----No

Por qué-----

- ¿Has pensado que te gustaría hacer en tu vida actual?
- ¿Tus padres están incluidos en ese proyecto?

----Si. ¿De qué forma?----- ----No

- ¿Te sientes satisfecho al haberte independizado de tus padres?

----Si ----No

¿Por qué? -----

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

○ ¿Han cambiado tus sentimientos hacia ellos?

¿Cómo piensas que ellos se sienten?

----Bien ----Mal

¿Por qué?-----

¿Crees que ellos te comprendieron cuando te fuiste de casa?

----Si ----No

¿Por qué?-----

Técnica de cierre

Objetivos

- Estimular la cohesión grupal, así como que individualmente se sensibilicen con la situación grupal que les es común a todas.

Descripción

Consiste en formar un círculo y tomarse las manos y decir cómo se sintieron y qué aprendieron en la actividad.

4ta Sesión

Técnica de activación *Mi animal favorito*

Objetivos

- Activar y motivar al grupo.

Descripción

Consiste en que cada una diga el nombre de un animal con el cual se identifican y el por qué.

Técnica *Mensaje secreto*

Objetivos

- Activar la dinámica del grupo
- Potenciar la autoestima y autovaloración individuales y del grupo a través de las valoraciones hechas por los sujetos.

Descripción:

Se le pide a un miembro del grupo que salga del local. Entonces se le indica a los demás miembros que escriban en la pizarra algún mensaje (en primera persona, o sea, como si fuera para sí mismo) que se les ocurriera decirle a la persona que está fuera en función de completar la siguiente frase *Cuándo mis hijos partan del hogar...* Escriben todas las que quieran y pueden hacer cualquier referencia. Posteriormente se le pide a la persona que está fuera que entre y se inicia una discusión dirigida a que esta persona exprese cuales de estos argumentos tomaría para sí y cuáles no, y la explicación de ello, también puede dar su opinión si nadie sugirió sus ideas respecto a la frase. Posteriormente el grupo debe evaluar los argumentos que toma para sí esa persona y cómo ellos

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

contribuyen a su desarrollo personal y social, así como cuáles no contribuyen a lo anterior.

Técnica de cierre

Objetivos

- Lograr una reflexión grupal de los logros de la actividad

Descripción

Se le pide a los sujetos que exprese uno por uno que les aportó esta actividad en función de lo que aprendieron y de cómo se sintieron.

5ta Sesión

Técnica de activación *Mundo*

Objetivos

- Activar y motivar al grupo para el funcionamiento de la actividad.

Descripción

Se forma un círculo y se utiliza una pelota que se tira al azar a cualquier sujeto simultáneo a ello se dice uno de los siguientes elementos

- Tierra
- Aire
- Agua
- Mundo

El sujeto debe decir el nombre de un animal asociado al elemento correspondiente, pero si alguien dice *Mundo*, todos se deben cambiar de asiento, si alguien no lo hace merece un castigo.

Técnica El monumento

Objetivo:

- Expresar en imágenes plásticas, en forma de estatuas y monumentos, la autovaloración personal de cada sujeto como madre y del grupo en general.

Descripción

Se forma un semicírculo dejando un lugar amplio para colocar las estatuas, se divide el grupo a la mitad. Cada cual deberá incorporarse al monumento con una expresión corporal que indique lo que la distingue como madre dentro del grupo. Si alguno se siente limitado para construir su imagen otros le pueden ayudar en el diseño y distribución espacial de las imágenes que consideren más adecuadas.

Se pueden discutir las propuestas de manera que finalmente debe quedar un monumento que

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

represente al grupo y con el que todos deben estar de acuerdo, o al menos obtener un consenso general de los aspectos esenciales.

Es importante que primero se expresen las imágenes individuales y luego se haga la representación que las integra.

Es conveniente fotografiar la imagen escultórica lograda en la ocasión.

Discusión:

Comentario sobre la fidelidad de las imágenes, satisfacción e insatisfacción con las estructuras personales y grupales.

Técnica Mensaje secreto

Objetivos

- Activar la dinámica del grupo
- Potenciar la autoestima y autovaloración individuales y del grupo a través de las valoraciones hechas por los sujetos.

Descripción:

Se le pide a un miembro del grupo que salga del local. Entonces se le indica a los demás miembros que escriban en la pizarra algún mensaje (en primera persona, o sea, como si fuera para sí mismo) que se les ocurriera decirle a la persona que está fuera en función de completar la siguiente frase *Para mi es importante ser madre, pero también es importante...*

Escriben todas las que quieran y pueden hacer cualquier referencia. Posteriormente se le pide a la persona que está fuera que entre y se inicia una discusión dirigida a que esta persona exprese cuáles de estos argumentos tomaría para sí y cuáles no, y la explicación de ello, también puede dar su opinión si nadie sugirió sus ideas respecto a la frase. Posteriormente el grupo debe evaluar los argumentos que toma para sí esa persona y cómo ellos contribuyen a su desarrollo personal y social, así como cuáles no contribuyen a lo anterior.

Técnica de cierre

Objetivos

- Estimular la compenetración y sensibilización grupal.

Descripción

Se forma un círculo en el cual los sujetos se sientan de espaldas de modo que nadie ve a nadie, con los ojos cerrados y cada cual debe decir con una frase que le aportó el grupo. Los demás escuchan en silencio, no es momento de opinar.

6ta Sesión

Técnica Juego de asociaciones

Objetivo:

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

- Activar y motivar al grupo
- Desarrollar el autoconocimiento y autovaloración de los miembros del grupo a través de imágenes.

Descripción:

Resulta un juego para divertirse fantásticamente permite expresar valoraciones serias. Mediante una invitación a fantasear se invita al grupo a evocar imágenes de sus compañeros usando el sí mágico. Digamos... "*Si María fuera una flor, ¿qué flor sería?*" o "*Si Juana fuera una bebida, ¿cuál sería?*" y así sucesivamente se introducen otras metáforas hasta que todos queden aludidos.

Discusión:

Si alguien lo pide debe explicársele la imagen que se le ofreció, atendiendo a qué características personales refleja.

Regularmente se sobreentiende y el curso del ejercicio es jocoso.

Si existen personas con habilidades para la pintura es excelente oportunidad para hacer caricaturas que se pueden llevar como recuerdo.

Técnica El juego de la autoestima

Objetivo:

- Enseñar a las madres qué es la autoestima y como potenciarla adecuadamente.
- Enseñar a las madres a desarrollar recursos psicológicos de afrontamiento ante el evento del nido vacío y otros eventos vitales que influyen en la autoestima de manera negativa.

Descripción:

Cerciórese de tener por lo menos la misma cantidad de frases para recuperar la autoestima que para "*quitarla*". Añada a las frases los detalles, o invente nuevas frases que reflejen lo más fielmente posible las situaciones que ocurren a una persona joven en su comunidad.

Pregunte al grupo que significa "*autoestima*". Si nadie sabe explíquelo que la autoestima es la forma en que una persona se siente con respecto a sí misma y que la autoestima está estrechamente relacionada con nuestra familia y nuestro medio ambiente.

Explíquelo que cada día enfrentamos cosas o sucesos que afectan la forma en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos. Por ejemplo, si peleamos con nuestros padres, o si un amigo o amiga nos critica, puede hacerle daño a nuestra autoestima.

Entregue una hoja de papel a cada participante, explicándole que esta representa su autoestima. Explíquelo que usted leerá una lista de sucesos que pueden pasar durante el día y que le hacen daño a nuestra autoestima.

Díales que cada vez que usted lea una frase, ellos arrancarán un pedazo de la hoja, que el tamaño de pedazo que quiten significa más o menos la proporción de su autoestima que este suceso quitaría. Deles un ejemplo después de leer la primera frase por quitar un pedazo de hoja, diciéndoles: "*Eso me afecta mucho*", o "*Eso no me afecta mucho*".

Lea las frases de la siguiente lista que usted considere apropiadas, o haga sus propias frases.

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Después de haber leído todas las frases que "*quitan*" la autoestima, explíquese que ahora van a recuperar la autoestima. Dígales que reconstituirán su autoestima por pedazos, en la misma manera en que la quitaron.

Discusión:

- ¿Todos recuperaron su autoestima?
- ¿Cuál fue el suceso que más quitó tu autoestima?
- ¿Cuál fue el suceso que menos dañó tu autoestima?
- ¿Cuál fue el suceso más importante para recuperar la autoestima cuando nos sentimos atacados?
- ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y familiares cuando su autoestima está baja?
- ¿Cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos cuando nuestra autoestima esta baja?
- ¿En que y quienes podemos apoyarnos para adecuar nuestra autoestima y hacer frente a los eventos que la dañan?

Quitar la autoestima (Imagina que en la última semana ha pasado lo siguiente):

1. Una pelea con tu esposo o tu pareja que no ha terminado.
2. Tu jefe/a te critico sobre tu trabajo.
3. Un amigo/a no te ayudo cuando lo necesitaste.
4. Uno de tus hijos tuvo una pelea contigo.
5. Tú y tu esposo se divorciaron porque te fue infiel.
6. Algún rumor negativo surgió sobre tu "*reputación*".
7. Te sacaron de tu puesto de trabajo porque no cumpliste con una tarea en tiempo y no escucharon tus argumentos ni se pusieron en tu lugar.
8. Perdiste a tu mejor amigo/a porque discutieron y no supieron escucharse mutuamente.
9. Tus hijos se fueron de casa para hacer su propia vida.
10. Te trazaste una meta personal muy importante que no pudiste alcanzar.

Recuperar la autoestima (En la última semana, imagina que te ha pasado lo siguiente)

1. Tu esposo te ayudo a realizar las tareas del hogar porque estabas muy atareada.
2. Algún compañero de trabajo te reconocio el trabajo que hiciste.
3. Un amigo/a te ayudo cuando necesitaste su apoyo y confianza.
4. Tus hijos te dijeron lo mucho que te quieren.
5. Tu esposo te invito a comer fuera de casa.
6. Tus amistades te comprendieron cuando cometiste un error y valoraron tus cualidades positivas.
7. Tu jefe te estilmulo por tu trabajo.
8. Tus amitades te acompañaron en un momento difícil.

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

9. Tus hijos te visitaron el fin de semana y te ayudaron en las tareas del hogar.
10. Te trazaste una meta personal que no conseguiste pero te enseno como enfrentar positivamente el fracaso.

Tecnica de cierre Las tres sillas

Objetivos

- Explorar los estados emocionales vivenciados durante el transcurso de la actividad.

Descripción

Se colocan tres sillas, las cuales significan sucesivamente

- ¿Cómo me senti al inicio de la actividad?
- ¿Cómo me senti durante el transcurso de la actividad?
- ¿Qué me apporto la actividad?

7ma Sesion

Tecnica de activación *Naranja Piña*

Objetivos

- Activar y motivar a los miembros del grupo
- Lograr la interaccion grupal didácticamente

Descripción

Consiste en realizar un círculo, se utiliza una pelota que se tira a cada uno de los miembros al azar.

El que tira la pelota puede decir una de las tres siguientes opciones

- Naranja Piña
- Pina Naranja
- Piña
- Naranja

El que está a la derecha es Naranja, el que está a la izquierda es Piña, por lo que a la consigna del que tira la pelota, el que la recibe debe decir lo más rapido posible los nombres o el nombre correspondiente en el orden indicado.

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Técnica Alimento para la vida

Objetivos:

- Elevar la autoestima de las sujetos a partir del reconocimiento de los valores y capacidades personales que las distinguen como mujeres en el desempeño de diversos roles.

Descripción:

Se escribirán cada una de las siguientes frases en diferentes hojas: *Como madre soy capaz...*, *En el trabajo soy capaz...*, *En la casa soy capaz...*, *Como esposa soy capaz...*, *Con las amistades soy capaz...*, *Con la familia soy capaz...*, y se echarán en un buzón, posteriormente se piden voluntarios para que completen dichas frase en alta voz antecedido por el nombre, por ejemplo: "MI NOMBRE ES JUANITA Y COMO... SOY CAPAZ...." y así sucesivamente con todas las frases, deben participar todas ante cada frase a completar.

Discusión:

Es conveniente estimular al grupo a hacer valoraciones acerca de la importancia del reconocimiento de virtudes y puntos fuertes, así como del beneficio emocional que reporta a todos la expresión y puesta en práctica de estos aspectos. Resaltar la necesidad de reestructurar nuestras metas atendiendo a nuestra fortaleza.

Técnica ¿Qué debemos hacer?

Objetivo:

- Optimizar las relaciones interpersonales que actúan como redes de apoyo a través del conocimiento y la aceptación de uno mismo así como de ver el lado positivo de cada situación.

Desarrollo:

Se entrega a cada participante una copia de la siguiente lista:

No es

Tener problemas.
Tener fracasos.
Caerse a menudo.
Haber sido rechazado.
Haber sido traicionado.
Haber fallado.
Tener limitaciones.
Ser feo.
Perder una cosa.

Es

No buscar soluciones.
No continuar la lucha.
No levantarse más a menudo.
No continuar pidiendo.
No haber sido perdonado.
No intentarlo otra vez.
No continuar progresando.
No embellecer la vida.
Perder el entusiasmo.

EL NIDO VACÍO: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Haber perdido los amigos.

No buscar otros.

Equivocarse.

No aceptar equivocaciones.

No ser comprendido.

No comprender a los otros.

No sentirse querido.

No quererse y no querer.

Se les deja 10 minutos para reflexionar sobre dicho texto y buscar situaciones en las que ello se sientan identificados. Luego se reúnen por grupos, comentan las frases y buscan soluciones para ayudarse mutuamente y ser puestas en práctica en la vida cotidiana de todas.

Discusión:

Emitir juicios sobre la posibilidad de superación personal que tenemos todos valorando el lado positivo de cada situación.

Técnica de cierre

Objetivos

- Estimular una reflexión grupal de los logros de la actividad.

Descripción

Se le pide a los sujetos que exprese uno por uno que les aportó esta actividad en función de lo que aprendieron y de cómo se sintieron.

Al finalizar esta sesión se les informa que es el último encuentro programado a modo de intervención, si el grupo lo desea puede acordar seguir funcionando como grupo y/o proponer una actividad a realizar a la que pueden asistir con sus esposos e hijos, pero esto es una propuesta que debe salir de las madres que forman parte del grupo, así como también pueden surgir otras sugeridas por ellas.