

Estudio sistematizado de familias con adolescentes y estilos de vida saludable

Rosa Granados-Font¹

RESUMEN

Al sistematizar la experiencia realizada junto a familias con adolescentes, para construir con esta población estilos de vida saludable que favorecieran el crecimiento y desarrollo de los y las adolescentes, se relacionaron los procesos inmediatos y el quehacer con su contexto; a la vez, se confrontó dicho quehacer con los supuestos teóricos que los inspiraron.

Se sustentó la experiencia en una fundamentación teórica de familia con enfoque sistémico, y filosófica sobre la realidad histórica social. El interés profesional fue crear nuevos conocimientos, tomando el objeto de estudio de los procesos y la dinámica familiar, lo que permitió aportar, al saber de Enfermería en Salud Mental, algo propio.

Esta sistematización no trata solo de entender situaciones, procesos o estructuras sociales sino que, en lo fundamental, procura conocer cómo se producen nuevas situaciones que pueden incidir en el cambio de ciertas estructuras familiares, que favorezcan la dinámica familiar.

La experiencia contó con un grupo de padres, madres y sus hijos e hijas, estudiantes de tercer ciclo de secundaria en un colegio académico. La población participante se conformó en un grupo, previo consentimiento informado, mediante un taller que, como método de construcción, le permitió al sistema familiar mirar y analizar la dinámica que se implementa para reconocer y apropiarse de posibles cambios, en aras de fortalecer su funcionalidad y, a la vez, alcanzar habilidades sociales que llevarán a afrontar el problema de intervención: "la incidencia negativa en la

interacción entre subsistemas parentales y fraternales que entraban estilos de vida en familia que puedan favorecer el crecimiento y desarrollo de las y los adolescentes".

Palabras clave: sistematización, familia, adolescencia, estilos de vida, terapia de familia sistémica.

SUMMARY

When systematizing the experience made next to families with adolescents, in order to construct with this population styles of healthful life that favoured the growth and development of and the adolescents, the immediate processes and the task were related to their context; simultaneously, this task with the theoretical assumptions that was confronted they inspired so practices.

This one was sustained in a theoretical foundation of family with systemic approach and, philosophical on the social historical reality. The professional interest was to create new knowledge, but taking the object from object from study to the processes and familiar dynamics, that it allowed to contribute, to the knowledge of infirmary in Mental Health, something own. This systematisation does not try single to understand situations, social processes or structures but that, in the fundamental thing, it tries to know how new situations take place that can affect the change of certain familiar structures that it favors familiar dynamics. This experience had a group of parents, mothers and their children and daughters, students of third cycle of secondary in an academic school. The participant population was satisfied in a group, previous informed consent, by means of a factory that, like construction method, it allowed to return to watch and to analyse the dynamics that is implemented in family, recognizing and taking control (who or that recognizes and she takes control) of possible changes for the sake of fortifying the familiar functionality and, simultane-

¹ Profesora, Escuela de Enfermería de La Universidad de Costa Rica. Licenciada en Psicología y Master en Trabajo Social.

Correspondencia: Apartado 199-2070 Sabanilla, Montes de Oca, San José, Costa Rica.

Correo electrónico: rgranadosfont@yahoo.com

ously to reach social abilities that took to confront the intervention problem: "the negative *incidence* in the interaction *between subsystem and brotherly* that entered *life styles family* which they can favour the *growth and development of and the adolescents*".

Key words: systematisation, family, adolescence, life styles, therapy of systemic family.

INTRODUCCIÓN

La práctica sistematizada de Enfermería constituye una herramienta útil para quienes se interesan en ella o como punto de partida para la realización de otras. Ésta se refiere a prácticas cuyos procesos sociales son complejos, dinámicos, cambiantes y móviles, susceptibles de entender y compartir con otros lo aprendido, (Jara, 1994). Estos procesos son esenciales para generar conocimiento nuevo, reflexionar sobre la práctica y no quedarse en lo aparente para ir más allá.

Es una tarea de conocimiento con la que nos aproximamos a la realidad social, ya sea por la experiencia o por la reflexión, articulada con la teoría. Para otorgar el status de científico al conocimiento producido. Al sistematizar la experiencia de Enfermería en Salud Mental: **"Familias con adolescentes y estilos de vida saludable"**, se definió como problema de intervención **"la incidencia negativa en la interacción entre subsistemas parentales y fraternales que entran estilos de vida en familia que pueden favorecer el crecimiento y desarrollo de las y los adolescentes"**.

Para dar respuesta al problema referido, la imagen objetiva fue formulada en términos de socializar la intervención grupal de Enfermería en Salud Mental con padres, madres y adolescentes, para facilitar el cambio entre ellos(as) y el cambio de las respuestas emocionales y conductuales.

Se esperó un desarrollo de las habilidades y destrezas técnicas que pudieran mejorar la capacidad de adaptación a las situaciones conflictivas con los hijos y las hijas.

El objeto de sistematización se delimitó como la **"creación de una relación de ayuda grupal que permitiera beneficiar a más población en corto tiempo y realimentara la teoría y práctica, tanto sobre el modelo y la modalidad de intervención como del problema atendido"**.

El eje de la sistematización, como hilo conductor de la experiencia, se refirió a aquellos aspectos centrales de la efectividad, la eficiencia, la eficacia y la estrategia de la relación de ayuda grupal.

Por la necesidad de darle direccionalidad teórica a

la práctica de Enfermería en Salud Mental, realizada con padres, madres y adolescentes para construir en conjunto estilos de vida en familia que pudieran favorecer el crecimiento y desarrollo de los y las adolescentes, se analizaron conceptos de referencia para sustentarla.

Se definió el contexto teórico con el enfoque sistémico de terapia de familia para responder a los cambios en la estructura familiar, entre estos, los que genera la etapa de vida en familia con personas adolescentes. Asimismo, se consideraron, teóricamente, los estilos de vida que deben implementar las familias para que se ajusten de manera funcional.

La práctica giró alrededor del concepto sistémico de familia, como una unidad de carácter social, abierta y en constante transformación para desarrollarse. Se partió de la noción de familia como un todo orgánico, es decir, como un sistema de relaciones constituido por más unidades vinculadas entre sí, de modo que el cambio de estado de una unidad va seguido por cambio en las otras unidades; éste a su vez, va seguido por cambio de estado en la unidad modificada primero, y así sucesivamente. Este encadenamiento supera los diversos componentes individuales y los articula. Se analizó continuamente el paso de la familia por varios procesos de cambio, que le demandan adaptarse, a través del tiempo, a lugares y personas.

Se tomó en cuenta la afirmación de Minuchin (1993) respecto a que de la funcionalidad de la familia depende su capacidad flexible y cohesiva. Se enfatizó, en principio, en la premisa sistémica de que la modificación de la dinámica familiar ofrece a sus miembros nuevas circunstancias y perspectivas para realizar los ajustes individuales necesarios y responder con ellos a la transformación del crecimiento individual, manteniendo la continuidad del sistema familiar.

Por estar focalizado el interés de la experiencia, nos detuvimos en los posibles cambios de la estructura familiar con la transición de una etapa de vida a otra, las demandas y crisis, así como las consecuencias que enfrentan los miembros o los subsistemas. Se enfocó el paso de los niños y las niñas a la adolescencia y se analizó que no ocurre linealmente hacia la etapa adulta, pues de camino aparecen impulsos y necesidades infantiles, junto al empuje de insertarse al mundo en forma nueva.

En todos los conceptos de adolescencia utilizados, se mencionó el período de transición entre la niñez y la edad adulta, caracterizado por umbrales de desarrollo físico, mental, emocional y social. Se reflexionó sobre los cambios que la adolescencia propicia, los cuales provocan un desarrollo con ritmo de vaivén y los desafíos que afrontan el y la adolescente se consideran etapas del ciclo vital.

SUJETOS Y MÉTODOS

Se implementó un programa educativo sobre estilos de vida en familia para favorecer el crecimiento y desarrollo de los y las adolescentes. Fue estructurado a partir de las realidades de la población participante, según la metodología de taller.

Asistieron 9 padres entre los 37 y 49 años de edad, los cuales desarrollaban trabajos técnicos. El total de madres fue de 10, con edades entre 34 y 49 años, dedicadas a oficios domésticos, enfermería y labores de oficina; así como un grupo de adolescentes entre 13 y 17 años de edad, formado por 9 hombres y 9 mujeres, estudiantes de tercer ciclo, que cursaban los niveles entre séptimo y décimo año. Estos jóvenes eran hijos del primer grupo mencionado, dependientes económicamente y con dificultades en la forma de relacionarse entre sí.

Para el diagnóstico de la población participante, se aprehendieron los supuestos que llevaron a las personas a construir un estilo de vida para el funcionamiento de una familia que, como grupo, poseía un sistema complejo de códigos, normas y significados sobre la realidad percibida. Se buscó el protagonismo de familias y adolescentes en las tres etapas del programa. La primera fue un taller previo en el que se planificó y se promovió la actividad, mediante un estudio de las necesidades de la población participante. Con ella, se acordaron los temas por tratar, la organización del cronograma de actividades, el establecimiento de un lugar para ejecutarlas, así como el requerimiento de los recursos humanos y materiales, conforme a las características de la población.

El taller planeado se implementó dentro de una modalidad grupal con los padres y las madres: 10 sesiones taller con ellos y ellas, y 10 similares con los y las adolescentes, en forma separada.

Los temas surgidos del diagnóstico y desarrollados en las sesiones de grupo fueron: normas de socialización, comunicación, relaciones de poder, papeles y valores, autoestima, grupo de pares y recreación. Todos giraron en torno a las necesidades que presenta la etapa vital que viven las familias con adolescentes y el planteamiento de las tareas del desarrollo sugeridas por Hill y Rodgers, citados por Granados (1998):

- ✓ Comunicación abierta entre padres, madres e hijos (as).
- ✓ Manejo de conflictos y crisis relacionados con la emancipación. Cultura juvenil y brecha generacional.
- ✓ Manejo de libertad con responsabilidad.
- ✓ Introyección de valores propios de los adolescentes.
- ✓ Logro de autonomía emocional y conductual. Desarrollo de la identidad.

- ✓ Preparación para la vida adulta.
- ✓ Desarrollo de patrones de disciplina congruentes y consistentes .
- ✓ Padres y madres dispuestos a aprender, aceptar y comprender la rebeldía o el rechazo de los hijos e hijas sin abandonarles.

Se reconoció la importancia de que, al responder a estas tareas, la familia como grupo sistémico y éste como fuente primaria del sistema de creencias, valores, normas y roles, determina la comprensión de un individuo acerca de su propia naturaleza y significado del individuo en el mundo, su lugar en él y la forma de alcanzar sus metas y aspiraciones.

Se enfatizó en la necesidad de que la familia implemente estilos de vida favorecedores del crecimiento de los y las adolescentes; por lo tanto, debe atender aspectos de socialización de género, comunicación, manejo del estrés, grupos de pares y recreación.

RESULTADOS

Al sistematizar la experiencia y elaborar de ella una interpretación crítica, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, se descubre o explicita la lógica del proceso vivido por las familias, los factores que intervienen en el modo de relacionarse entre sí y el motivo por el que han actuado en esa forma.

Como resultado de la etapa reflexiva e interpretativa, se obtiene una serie de conclusiones; primero, a la luz de la población participante, como sujeto de su propia transformación al conocer, poco a poco, su propia realidad y la manera de transformarla paulatinamente, mediante el análisis de lo propiciado; luego, desde la metodología y finalmente, desde la teoría.

Sobre la población participante

- ✓ En la etapa de la adolescencia y la juventud temprana, además de la construcción de la propia identidad y la elección de un estilo de vida propio, suelen presentarse, problemas sociales relacionados con dificultades emocionales y de comportamiento, que pueden desembocar en crisis personales y familiares.
- ✓ Existe una necesidad profunda de mejorar la comunicación en la mayoría de las familias participantes, porque es difícil expresar los sentimientos, al no brindarse los espacios necesarios.
- ✓ Los y las jóvenes intentan mantener un espacio de recreación familiar propio y lo defienden en su grupo de iguales.
- ✓ La autoridad basada en una relación de confianza hacia los hijos y las hijas, así como una distribución clara de papeles, según la posición de cada

miembro dentro del sistema familiar, permiten el crecimiento sano que requieren los y las jóvenes para alcanzar su autonomía responsablemente y con conocimiento de sí mismas o mismos.

✓ La comunicación abierta entre padres, madres y adolescentes puede contrarrestar toda influencia negativa en el ambiente social circundante.

✓ Los padres y las madres deben convertirse en orientadores de la vida de sus hijos e hijas y ser congruentes con las actitudes y exigencias; asimismo, deben evitar la imposición como instrumento para ejercer la autoridad y establecer, en el hogar, límites claros, firmes y negociables, como medio disciplinario.

✓ Todas las personas participantes manifestaron experimentar cambios respecto a la forma de afrontar sus situaciones familiares, por haber desarrollado habilidades y adquirido conocimiento durante toda la actividad.

✓ Los y las participantes lograron cambios por su disposición a autoanalizarse desde el principio, y por el deseo, siempre presente, de mejorar por el bienestar de su familia.

✓ Las personas participantes consideraron la influencia del proceso vivido en términos de cambios individuales que, en su criterio, procuran una mejor situación familiar.

✓ El potencial para el cambio en las personas no depende solo de la forma de marcar la historia de vida, sino también de la posición que asumen al revisar el aquí y el ahora.

Sobre la metodología

✓ El quehacer laboral cotidiano requiere, en estos días, acciones ágiles, sencillas, oportunas. La experiencia desarrollada, que enlaza la intervención de Enfermería en Salud Mental con la sistematización, resulta de enorme utilidad ya que, por una parte, permite compartir, con otras experiencias similares, las enseñanzas surgidas de la práctica, y por otra, aporta a la reflexión teórica y, en general a la construcción de la teoría, conocimientos emanados de ella.

✓ La reconstrucción de toda la experiencia posibilita el rescate de insumos teóricos, epistemológicos y metodológicos, que contribuyen a mejorar la práctica de la Enfermería para volverla más coherente; superar sus vacíos, reafirmar sus puntos fuertes e identificar los débiles a fin de vigorizarlos.

✓ La dinámica de grupo propicia el desarrollo de adecuadas relaciones emotivas y la adquisición de habilidades sociales tendientes a fortalecer las interacciones familiares.

✓ La relación de ayuda en grupo ofrece a

las personas participantes la posibilidad de plantear sus problemas a un grupo significativo de personas, beneficioso sin duda, puesto que cuantas más oportunidades tengan de exteriorizar sus sentimientos y pensamientos, existirán mayores posibilidades de crecimiento, por sentirse mutuamente comprendidas.

Sobre la teoría

✓ Los enfoques teóricos basados en el modelo sistémico le confieren importancia significativa a la responsabilidad personal en la solución de los conflictos cotidianos. El modelo médico, por el contrario, etiqueta los disturbios emocionales y de conducta como enfermedades de la mente.

✓ La teoría familiar sistémica provee una serie de conceptos sobre familia que facilitan la organización de un plan de trabajo, así como la conducción del proceso grupal y su evaluación.

✓ Según la teoría de familia con enfoque sistémico, la dinámica familiar debe ser evaluada desde los propios subsistemas y con ellos, para prevenir emociones indeseables y conductas disfuncionales.

DISCUSIÓN

La sociedad actual, inserta en un mundo globalizado, está cambiando; por tanto se requieren acciones y sistematizaciones que den cuenta de la realidad con la que se trabaja, a fin de realimentar de nuevo las teorías y desarrollar otras opciones para atender y comprender a las poblaciones objeto de estudio.

La familia todavía constituye la principal red de relaciones y fuentes de apoyo para las personas y es determinante para el ajuste consigo mismas y con el entorno. El trabajar con padres, madres y sus hijos e hijas adolescentes, como grupo orientado a modificar estilos de vida saludable, implica visualizar y comprender contextualmente su dinámica, pues, en el seno familiar se establecen relaciones imbricadas en una amplia red de comunicaciones complejas.

La acción de Enfermería en Salud Mental sobre hechos vinculados con las interacciones entre padres, madres e hijos - hijas adolescentes, por incorporar elementos del enfoque sistémico de la familia, alcanza un marco orientador para definir relaciones de ayuda grupales, en las que se evidencian procesos facilitadores del cambio.

Al abordar grupos de familias, se cuestiona la dinámica disfuncional tanto en forma estratégica como estructural, lógica, emocional o intuitiva para favorecer el desarrollo humano que, inevitablemente, se encamina hacia la separación, hacia la diferenciación

entre el "yo y el nosotros".

Si se toma como base el principio básico de "es imposible cambiar lo que no se tiene", resulta ineludible considerar que los sistemas familiares no cambian por sí mismos, las personas transforman los sistemas, por este motivo siempre debe estimularse la autonomía individual para obtener el cambio familiar.

REFERENCIAS

- Alfara, K., Apuy, S. y otras. 200L **Estilos de vida en familia**. Seminario de graduación. Escuela de Enfermería. Universidad de Costa Rica. Andolfi, M. 1991. **Terapia Familiar: Un enfoque interaccional**. Barcelona, España. Editorial Paidós Ibérica, S.A.
- Arango, L., León, M. 1995. **Género e identidad. Ensayos sobre lo femenino y lo masculino**. Santa Fe de Bogotá. Ediciones Uniandes pp. 169-191.
- Beavers, R. y Hampson, R. 1995. **Familias Exitosas**. Buenos Aires, Argentina. Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Brazelton, T. 1990. **Las crisis familiares y su superación**. Cinco casos reales. Barcelona. Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Bowen, M. 1991. **De la familia al individuo**. Barcelona. Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Brenes, A. 1993. **Vida en pareja**. San José, Costa Rica. Editorama, S.A.
- Carpenter, J. y Treacher, A. 1993. **Problemas y soluciones en terapia familiar y de pareja**. Barcelona. Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Caruso, 11992. **La separación de los amantes**. 18ª edición. México. Siglo XXI editores, S.A.
- Casas, G. 1998. **El genograma y la evaluación familiar**. San José, C. R. Hospital Nacional Psiquiátrico. Revista CUPULA # 40.
- Costa, M. y Serrat, C. 1998. **Terapia de parejas**. Madrid. Alianza Editorial, S.A.
- Elkain, M. (compilador) 1998. **La terapia familiar en transformación**. Barcelona. Editorial Paidós Ibérica.
- Feliu, M., GueH, M. 1992. **Relación de pareja. Técnicas para la convivencia**. Barcelona. Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Fernández, X., Granados, R. 1997. **Los efectos de los mecanismos de sobrevivencia en la salud de las mujeres sin compañero**. San José. Maestría en Trabajo Social. Sistema de Estudios de Posgrado. Universidad de Costa Rica.
- Fernández, X., Granados, R. 1996. **Transformaciones de las familias centroamericanas a partir del ajuste estructural**. San José. Maestría en Trabajo Social. Sistema de Estudios de Posgrado. Universidad de Costa Rica.
- Granados, R. 1998. **Un modelo para la evaluación de la terapia familiar sistémica con familias de menores con problemas de aprendizaje**. Maestría en Trabajo Social. Universidad de Costa Rica.
- Guzmán, L. 1998. **Cómo sistematizar experiencias metodológicas con adolescentes y jóvenes**. San José, Costa Rica. Programa de Mujeres Adolescentes CEE.
- Haley, J. 1980. **Terapia no convencional**. Buenos Aires. Amorrortu Editores pp. 35,57.
- Horrocks, J. 1984. **Psicología de la adolescencia**. México. Editorial Trillas.
- Krauskopf, D. 1997. **Adolescencia y educación**. San José, Costa Rica. UNED.
- Krauskopf, D. 1997. **El fomento de la resiliencia durante la adolescencia**. San José, Costa Rica. Foro Mundial por el bienestar de la infancia.
- Krauskopf, D. 1995. **Análisis del desarrollo y la salud mental en la adolescencia**. San José. Costa Rica. Organización Panamericana de la Salud
- Jara, O. 1994. **Para sistematizar experiencias: una propuesta teórica y práctica**. 3ª edición. San José, Costa Rica. ALFORJA.
24. Jiménez, R y Quesada, E. 1996. **Construcción de la identidad masculina** San José, Costa, Rica: Instituto Latinoamericano para el Desarrollo de las Naciones Unidas. Programa Mujer, Justicia y Género.
- Lagarde, M. 1992. **Identidad de género**. Managua, Nicaragua. Edición: Mónica Zalaquett.
- Lagarde, M. 1997 **Género y feminismo**. México. Universidad Nacional Autónoma de México. Pp. 9-98.
- Lieberman, R. y otros. 1987. **Manual de Terapia de Pareja**. Bilbao. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Minuchin, S. 1992. **Familia y terapia familiar**. México. Gedisa.
- Minuchin, S. y Fishman, H. 1981. **Técnicas de Terapia Familiar**. Barcelona, España. Ediciones Paidós Ibérica. S.A.
- Minuchin, S. y Fishman, H. 1984 **Terapia estructural de la familia**. Barcelona, España. Ediciones Paidós Ibérica, S.A. pp. 39-107.
- Minuchin, S. y Nichols, M. 1993. **La recuperación de la familia**. Barcelona, España. Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Murillo, G. 1998. **La enfermera de Salud Mental utilizando la técnica de escultura como instrumento diagnóstico en terapia de familia**. Práctica dirigida. Universidad de Costa Rica.
- Navarro, J. 1992. **Técnicas y programas en terapia familiar**. Ediciones Paidós Ibérica, S.A. Barcelona, España.
- Orozco, G. 1995. **Tu familia. La mejor inversión**. 2a edición. Bolivia. Editorial Pontificia Bolivariana.
- Proyecto Estado de la Nación en desarrollo humano sostenible 19962000 Estado de la Nación. San José, Costa Rica: Proyecto Estado de la Nación Informes 1-6.
- Romero, M. 1997. **Las prácticas de red una alternativa para reconstruir la protección social**. San José. Escuela de Trabajo Social. Universidad de Costa Rica.
- Satir, V. 1972. **Relaciones humanas en el núcleo familiar**. México. Editorial PAX.
- Satir, V. 1980. **Psicoterapia familiar conjunta**. 2a edición. México. Editorial La Prensa Médica Mexicana, S.A.
- Sierlin, H y otros. 1979. **Terapia de familia. La primera entrevista**. Barcelona. Editorial Gedisa S.A.
- Sierlin, H y otros. 1975. **Contratrasferencia en terapia de familia con adolescentes**. Nueva York. Bruner/ Mazel.
- Vaughan, D. 1989. **La pareja en conflicto**. Buenos Aires. Editorial Atlántida S.A.
- Vega, 1. 1997. **Mujer, trabajo productivo y familismo**. Jornadas de Investigación. Instituto de Investigaciones Psicológicas. Universidad de Costa Rica
- Vega, 1. 1994. **Diversidad familiar en Costa Rica un análisis tipo lógico en la Región Metropolitana**. Instituto de Investigaciones Psicológicas. Universidad de Costa Rica Actualidades en Psicología. Volumen 9, número 79.
- Vega, 1. 1993. **Cambio social, estructural y dinámica familiar en Costa Rica**. Madrid, España. Editorial de la Universidad Complutense.
- Valladares, B. 1997. **La maternidad y la paternidad en la vida cotidiana**. Jornadas de Investigación. Instituto de Investigaciones Psicológicas. Universidad de Costa Rica.
- Watzlawick, P., Beavin, J. y Jackson, D. 1986. **Teoría de la comunicación humana**. Barcelona, España. Herder.