CAMBIOS Y ADAPTACIONES EN LA DINÁMICA FAMILIAR, DURANTE EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

*Ana Fabiola Ángel E
Enfermera. Psicorientadora. Especialista en Familia.

RESUMEN

La dinámica de la familia durante la vejez de uno o varios de sus miembros presenta nuevas situaciones, tal como sucede en cada una de las diferentes etapas del ciclo vital y ante las cuales la familia debe realizar ajustes y hacer concertaciones, con el fin de conservar y fortalecer las relaciones e interacciones, además deben tener presente y reconocer las diferencias de criterios y maneras de percibir la realidad, que para cada miembro siempre es única; permitir el contraste entre lo que siente, piensa y actúa el adolescente, el adulto y el anciano, este último está abocado a aceptar una serie de pérdidas que modifican su estilo de vida, intervienen en su autonomía e independencia por lo cual se siente a veces presionado a aceptar e ingresar a un nuevo estilo de vida, intervienen en su autonomía e independencia por lo cual se siente a veces presionado a aceptar e ingresar a un nuevo estilo de familia, o a ser institucionalizado de manera voluntaria u obligatoria.

Las crisis por las cuales pasa el anciano repercuten también en cada uno de los miembros de su familia y viceversa, se suceden cambios de manera especial en la comunicación y expresión del afecto a quien su familia a veces lo percibe distante o lejano y puede ser sólo la manifestación de enfrentar las limitaciones biológicas, psíquicas y sociales actuales que le impiden expresarse como antes hacia, lo que le aseguraba autonomía.

Algunos de los ancianos(as) asumen roles que no les corresponderían como son el cuidado y educación de sus nietos, perpetuando la dependencia afectiva y/o económica que impiden el sano desarrollo de todos y cada uno de sus hijos y nietos dentro del sistema.

Es la familia con todo el potencial de cada uno, quien puede hacer de esta última etapa del ciclo vital, una experiencia maravillosa en donde la cooperación, ayuda, estímulo, reconocimiento, creatividad y valoración de todos y de cada uno les permitirá crecer y vivir los valores aprendidos en familia, enriquecerse con las experiencias y prepararse con las vivencias para una vejez digna para todo ser humano.

Palabras clave: Ciclo vital, sistema familiar, familia, vejez, envejecimiento, anciano(a), crisis, pérdidas.

SUMMARY

Family dynamics through aging of one or more of its members brings about new situations such as it happens during each life cycle. For these new situations the family has to make adjustments and settle new agreements in order to preserve and strengthen personal relations and family interactions. The family group should also keep in mind and comprehend the multiple ways reality can be perceived, being unique for each individual. The family must also allow the differences in how the adolescent, the young and the old aged think. In the case of the aged individual he is often faced out to accept a series of personal loses which modify his life style, limit his independence and autonomy, all of which make him feel sometimes compelled to accept sharing a new family style or to be voluntarily or compulsively confined to an institution. The crisis faced by the aged person have also an impact on each one the family members and vice versa: there are important changes in communication and love expression for whom the family sometimes perceives as being distant or remote, an attitude which could be just their way of facing the current biological, emotional and social limitations, which impede him express himself the way he used to and permitted him

to act with autonomy. Furthermore, many aged men and women have to assume important unexpected roles like the care and education of their grandchildren, perpetuating the economic and/or affective dependency, impeding the healthy development of each one and all of their children and grandchildren within the family environment. It is the family in itself, with all its individual potential, the one that could make this final life period a wonderful experience. The cooperation, help, stimulus, acknowledgement, creativity and appraisement of each one and all will permit them to grow and to live with joy the learned family values, to enrich themselves with their own experiences and to be prepared for a worthy old aging and humane decay.

Key words: vital cycle, familiar system, family, aging, senescence, old, crisis, losses.

INTRODUCCIÓN

La familia cambia permanentemente como resultado de una serie de factores externos e internos tales como socio - culturales, desarrollo científico y tecnológico, políticas públicas y económicas o como resultado de su propio desarrollo.

La familia durante el proceso de su ciclo vital experimenta transformaciones a lo largo de cada una de sus etapas debido a los cambios, reajustes y concertaciones que cada uno de sus miembros y todos en conjunto deben realizar para que el paso de una etapa a otra les permita ingresar a la siguiente con más seguridad y posibilidades de vivirla de una manera más adecuada y exitosa, en donde las dificultades y conflictos harán su aparición necesariamente pero los encontrará con una mayor capacidad de enfrentarlos.

En el proceso de desarrollo de la dinámica familiar, las situaciones inconclusas de etapas anteriores obstaculizan y afectan la siguiente etapa y adquieren un efecto acumulativo que es peligroso si esta conducta se perpetúa y afecta en mayor o menor grado las interrelaciones e interacciones familiares.

En el proceso evolutivo del ser humano, los aspectos físico, mental, emocional, social y espiritual, producen en él, cambios en sus actitudes y comportamientos y aún influyen en la manera de comunicarse y de relacionarse entre sí.

En todas las etapas del ciclo vital: el enamoramiento y ajuste de la pareja, la llegada del primer hijo, la etapa preescolar, escolar, con adolescentes, cuando salen los hijos y muy evidente en el nido vacío, la jubilación, enfermedad, vejez y muerte, en todas ellas hay pérdidas. Estos cambios inciden a la vez en el sistema familiar y en cada una de sus etapas, aunque las personas a veces no lo visualicen, lo minimicen o traten de ignorarlo.

Para algunas personas la vejez es la etapa de la gran experiencia y del compromiso social, familiar y personal, etapa donde se pone al servicio de los demás todas las riquezas recogidas a lo largo de la vida, aunque el estado físico no corresponda a la edad psicológica e intelectual pero se mantienen juveniles, activos, vitales y como afirma Pittman "para la mayoría de la gente feliz, el período más dichoso es el penúltimo, cuando se ha alcanzado la madurez plena. Con el tiempo llega el sosiego otoñal de la madurez tardía y descubren que los libera de luchas y vanidades en éste período feliz." La vejez que en algunos es más actitudinal que fisiológica por su estilo de vida o cuando está asociada a la depresión, a veces puede estar acompañada con el deseo de renuncia o de morir antes de, una invalidez, pérdida económica, abandono de los hijos, la viudez, o ser institucionalizado. Para muchos seres humanos es difícil aceptar con dignidad la vejez, cuando ella representa una etapa inevitable de la vida.

La vejez es la última etapa del ciclo vital familiar en donde el anciano (a) con las limitaciones propias de la edad, estilo de vida y particular forma de comportarse, incide en la dinámica familiar, y se ve obligado (a) convivir con dos o más generaciones. Las características de cada edad van articulando una red de interacciones, a veces no muy adecuadas, que obstaculizan la convivencia armónica y bajan los niveles de aceptación y tolerancia, impiden realizar acuerdos, ajustes y concertaciones debido a que se polarizan las ideas, se aumentan las tensiones y los problemas se vuelven más difíciles de resolver.

En la vejez las crisis oscilan desde los problemas inesperados hasta el desvalimiento, en donde algunos ancianos utilizan la terapia o la hospitalización como una manera de interrumpir su soledad.

En las crisis del desarrollo, la vejez ocupa la última etapa del ciclo vital, y corresponde a familias que tienen uno o más de sus miembros ancianos, a veces con enfermedades crónicas e incapacitantes, es llamada por algunos estudiosos de la familia como la etapa de las pérdidas, por el debilitamiento de la visión, de la capacidad auditiva, del olfato, del gusto, del tacto, por la caída del cabello, la pérdida total o parcial de la dentadura, los trastornos de la memoria, la pérdida de elasticidad y el adelgazamiento de la piel, por la atrofia muscular, la disminución de la potencia sexual, de la masa ósea, y por los cambios en el sistema digestivo, endocrino, piel y faneras, neurológico, óseo, muscular etc., etc.

Las alteraciones psicológicas, motrices y de los órganos de los sentidos en los ancianos limitan su expresión verbal, los tornan retraídos, acentúan su lenguaje no verbal por medio de gestos, actitudes, posiciones, tono de voz. Se les percibe a veces más silenciosos y distantes, como lejanos, con dificultad para expresar sus afectos con toda la intensidad y para algunos viejos, aceptar el cambio y lo novedoso se torna muy difícil.

La jubilación es uno de los cambios que debe enfrentar al empezar la vejez, hecho que para algunos es dramático, que va acompañada de pérdida de su estructuración, finalidad y contexto, es un peligro para quienes no saben jugar, aprender o amar, corren el riesgo de volverse inactivos, conservadores, aburridos y deprimidos pero a la vez es una oportunidad maravillosa para aquellos individuos juguetones, imaginativos, cariñosos y amantes de la aventura porque adquieren una gran libertad. El jubilado si está casado (a) se suceden cambios en la relación de los sistemas conyugal y parental, ya sea que quién se jubila sea él o ella o ambos.

La crisis de desvalimiento se inicia cuando el anciano se vuelve dependiente física, económica o emocionalmente y es posible que uno de los hijos tome el cuidado de su progenitor asumiendo el rol parental, lo cual provoca roces con otros miembros de la familia al competir por el poder. Una de las situaciones más desagradables se da cuando los hijos le piden al progenitor que se retire de la dirección de su empresa o negocio cuando él cree que ninguno podría reemplazarlo y al mismo tiempo él no se siente capaz de continuar. La pérdida del poder afecta la autoestima del anciano quién se siente desplazado o relegado, incapaz de continuar ejerciendo las funciones propias de su rol y las tareas que de ellas se derivan.

Una de las situaciones más dolorosas en la crisis de desvalimiento es cuando el anciano(a) ya no puede vivir solo(a), y cuando el anciano espera pasar sus últimos días en su hogar y/o con alguno de sus hijos. La familia se ve entonces abocada a enfrentar el dilema entre negociar la convivencia con el anciano o buscar otras alternativas.

Pittman afirma como a medida que se envejece las relaciones se suavizan tanto con la pareja como con los hijos, hay más disposición y capacidad para perdonar; existe el peligro del conflicto cuando hay patrimonio de por medio y los padres ancianos o los hijos temen que se malgaste y se pierda.

La autoridad se mantiene cuando se ha ejercido con claridad, firmeza, ternura y flexibilidad acompañada de la vivencia de valores, mediante actitudes claras y criterios definidos y los abuelos comprometidos con sus hijos y nietos, son ayuda invaluable para las tres generaciones.

Rodolfo Heredia citado por Echeverry afirma como: "quién pertenece a la tercera edad ingresa a un mundo de _trastos viejos_, hombres y mujeres arrinconados por una sociedad que no concede espacio a quién deja de producir". Contrasta esta apreciación con la de Carmen Delia Sánchez cuando conceptúa que los ancianos no han sido abandonados sino que están integrados al sistema familiar con lazos filiales intensos y la familia mantiene una posición de prominencia dentro del espacio vital psicológico de la persona anciana, especialmente por virtud de su habilidad para proveerle seguridad emocional y material. También el anciano ejerce funciones vitales dentro del sistema familiar y es recurso para la misma al tomar parte activa en el cuidado y atención a los miembros más jóvenes y realizar tareas domésticas que alivian el quehacer cotidiano de la familia.

Los abuelos tienen "funciones simbólicas, anota Carmen Delia Sánchez, y ellas son: su presencia en la familia como indicador de identidad y continuidad generacional, guardianes de la familia al pasar de un rol pasivo de reserva a uno activo de protección o de atención a ella". Algunas veces actúa como negociador en las dificultades de las relaciones intergeneracionales. Son personajes muy importantes para los jóvenes en la construcción social de la historia de la familia y en la conexión del pasado con el presente y con el futuro.

CAMBIOS EN LA DINÁMICA DE LA FAMILIA CUANDO UNO DE SUS MIEMBROS ES ANCIANO

Las transformaciones sociales, económicas y políticas han incidido en la estructura, tipología y funciones de la familia en Colombia, debido al mayor incremento en las rupturas matrimoniales seguidas de recomposiciones legales o de hecho, uniones libres, padre y madre solterismo especialmente en adolescentes. (1) Echeverry.

El ser humano en la búsqueda de la eterna juventud sólo ha conseguido reafirmar la negación de su decadencia física y psíquica. Durante la niñez fantasea a ser grande, en la adolescencia, que es la edad de las ilusiones, desea verlas realizadas o de lo contrario aparecen las frustraciones; en la edad adulta al lograr la unión con su pareja y con la llegada del primer hijo, siente el peso de la responsabilidad y anhela los días de su infancia; en el climaterio los cambios físicos, psicológicos, laborales y otros que experimenta, le hacen desear una juventud que ya pasó y a veces asume comportamientos de adolescente, donde la pérdida del vigor y belleza juveniles se vuelven tragedia para el narcisista.

Cuando el anciano identifica las reacciones que su comportamiento produce en otras personas, puede tener sentimientos de culpa por molestar al otro o adoptar posiciones de sometimiento con el fin de no obstaculizar, o rebelarse asumiendo conductas agresivas.

La comunicación que hace ésta familia con el viejo es a veces con lenguajes distintos y/o a niveles diferentes; también los hábitos y costumbres que el anciano asume en su vida son motivo de desacuerdo tales como los valores, normas, horarios, aficiones, comidas, diversiones, amigos y toda la parafernalia que le da su identidad.

La familia o algunos de sus miembros ante la incapacidad de comprender y aceptar la situación real del anciano pueden entrar en conflicto sobre el permitir continuar o no, la convivencia con el abuelo (a).

Cuevas Sosa y Vera Alcocer acentúan la necesidad que tiene el anciano de ser aceptado y amado por la familia, de recibir afecto en el momento en que disminuyen sus capacidades físicas y mentales, se le motiva muchas veces para asumir papeles que no le corresponden a cambio recibir afecto y atención. Debe compartir para hacerse merecedor de reconocimiento y afecto. El anciano llega hasta el sometimiento de llegar a decir: ¡Está bien, lo haré no se molesten conmigo!

En esta última etapa el ciclo vital varía de acuerdo a la composición familiar, subsistemas, límites y reglas que permiten diferenciar en cada uno de sus miembros su papel, funciones y tareas, dando origen a una nueva estructura en donde el anciano participa en alguna de las diferentes tipologías de familia tales como son:

Las familias aglutinadas en donde el anciano en ocasiones debe convivir con sus nietos y asumir de manera voluntaria o impuesta funciones que ya no le corresponden como es el rol de padre o madre sustitutos, esta situación se presenta con mayor frecuencia en _las familias extensas_ donde la tarea parental parece no tener fín. Es así como éstas familias cuando viven situaciones económicas difíciles se ven en la necesidad de cohabitar con otras, en éste caso es necesario definir previamente límites claros donde se conserve la función de los padres y se reciba el apoyo de los abuelos y cada uno asuma las responsabilidades que les compete para un adecuado funcionamiento familiar.

Con el incremento en la expectativa de vida, especialmente en la mujer, ésta pasará más tiempo al cuidado de sus padres ancianos que con sus hijos, máxime cuando estos salen más rápidamente del hogar por uniones cada vez más tempranas o por otras causas como la educación o la necesidad de trabajo; cuando la mujer anciana vive en la casa del hijo frecuentemente compite la autoridad con la nuera, con estatus de protegida y/o dependiente y si pasa a vivir con la hija comparte la autoridad con ella.

Ligia Echeverrry y Piedad Estrada coinciden en ratificar la tipología de la mujer cabeza de familia por viudez, separación o vejez, mantiene su estatus cuando es la dueña de la casa y provee atención y cuidados a todos los miembros que lo requieren.

Piedad Estrada incluye en las tipologías familiares las desligadas donde sólo uno de los hijos (as) asume el cuidado del progenitor vivo, situación que responde a una familia en donde la solidaridad, el compartir y la ayuda mutua no se vivieron ni introyectaron en todos sus miembros, actitud que se hace más evidente al repartir la herencia, si es que existe. Otra alternativa del proceder en ésta familia es la institucionalización del anciano, independiente del estado de salud que tenga, con el fin de continuar su vida familiar sin interferencias.

La institucionalización es una alternativa que la mayoría de los ancianos no comparte y muchas veces la familia lo hace en su contra, situación muy diferente cuando es él quién toma la decisión de hacerlo, así el anciano ingresa a la neofamilia, término utilizado por Cuevas Sosa que significa el reencuentro con un medio semejante al de su familia. En ocasiones ocurre como dice Cuevas Sosa y Vera Alcocer que: Un padre mantiene diez hijos, pero diez hijos no mantienen un padre.

La familia uniparental o reconstituída que ocurre cuando regresan al hogar del anciano el hijo (a) separado (a), el progenitor soltero(a), el viudo(a) o con nueva unión e hijos, y que llegan en búsqueda no solo de techo, comida y afecto sino también del cuidado y atención para los niños, en donde el anciano pasa de desempeñar el rol de abuelo (a) a ser padre o madre sustituto y a la vez le exigen al anciano acomodarse a sus costumbres y a su forma de vida.

No son pocas las veces que este rol es demandado por los abuelos, quienes en el afán de continuar la sobreprotección a sus hijos, les ofrecen ésta alternativa como medida efectiva de asegurar el regreso y para algunos el recuperarlos bajo su cuidado y protección. Nunca los dejaron crecer y asumir su autonomía e independencia, impidiéndoles la toma de decisiones y asumir las consecuencias lógicas de sus comportamientos. Juegan siempre al papel de salvadores y pasan rápidamente al de víctimas para perpetuar estas relaciones de dependencia. Situación que se observa con mayor frecuencia en las abuelas solas por el incremento en la expectativa de vida y ante la necesidad de compensar su soledad con la compañía de alguno de los hijos.

Piedad Estrada afirma que en la familia extensa debido a la presencia de los hijos y nietos que vuelven al hogar, no se viven las etapas de nido vacío y de pareja sola y la abuelidad pasa a ser un modo natural de vivir los últimos años.

La familia equilibrada se da cuando la pareja asume en su relación que el compromiso es de ambos, en el dar y el recibir, convencida de perpetuarla mediante un trabajo continuado para el crecimiento individual y de pareja, desde la singularidad, en donde cada uno reconoce su espacio, el de su pareja y el de ambos, con funciones y límites muy claros, compartiendo la ayuda, el respeto y la solidaridad.

Algunas familias acuerdan recibir al abuelo(a) anciano e inician la convivencia, pero en el transcurso de ella empiezan a presentarse conflictos en las relaciones porque las costumbres, creencias, normas, estilos de vida y sistemas de comunicación son diferentes y aunque todos tratan de adaptarse y hacer ajustes no lo logran. No es fácil la convivencia para las familias ni tampoco para el anciano, pero unos y otros deben conversar, hacer ajustes y acuerdos y lograr establecer relaciones armónicas.

Los cambios estructurales en una familia con la presencia de un anciano incluyen los correspondientes a las diferentes áreas. El ambiente físico de la vivienda debe incluir los espacios y medidas de seguridad para evitar accidentes, facilitar

la movilización sin mayores dificultades y propiciar independencia y privacidad. Permitir un ambiente adecuado y confortable para toda la familia y de acuerdo a sus capacidades económicas.

En el área de los hijos los límites deben estar muy bien definidos, para evitar roces e interferencias en la crianza y educación de los mismos, la pareja debe conservar su espacio y su vida propia, evitar la realización de alianzas entre uno de ellos y el anciano lo cual afectaría la relación familiar.

En lo social _ recreativo se debe concertar los espacios de la pareja, de los hijos y de la familia, sin el abuelo y con él; ayudarle al anciano (a) a conservar o reiniciar amistades con quienes pueda compartir. La familia se enriquece con las experiencias vividas por el anciano y sus anécdotas y debe involucrarlo en algunas actividades recreativas y estimularlo a participar.

En el área sexual la pareja debe tener especial cuidado, es exclusiva de ellos lo mismo que la de sus hijos. El anciano tiene derecho a ejercer su sexualidad y por lo tanto merece respeto y apoyo.

En el área económico-laboral la familia debe conocer, respetar y apoyar las actividades laborales de cada miembro, esto debe ser un propósito permanente.

En el área económica los ajustes son más evidentes porque no siempre el anciano puede sufragar sus gastos y en el presupuesto familiar la partida correspondiente a ellos se acrecienta, situación que afecta al anciano y lo hace sentir más dependiente y arrimado.

La situación en ésta última etapa de la vida es la de convivir los miembros de dos o más generaciones con las características propias de cada una, en donde se ven abocados al conflicto tanto los abuelos, hijos y nietos, todos tienen deberes y derechos, funciones que ejercer y tareas que cumplir en cada una de las áreas y de acuerdo a las características de cada persona. Cada persona tiene su propio ritmo y en la convivencia es necesario conocerlo, sólo así se hará posible la aceptación, ayuda y tolerancia.

Se debe considerar la convivencia del anciano con los nietos en edad escolar o adolescencia, con yernos y nueras. Considerar las situaciones socioculturales que favorecen o desfavorecen el proceso de envejecimiento expuestos por Echeverry ayuda a los miembros de la familia a comprender al anciano, con el cual deben convivir para saber los retos que deben asumir.

Situaciones desfavorables del anciano:

La pérdida de status, la pobreza, la soledad, la aflicción ante las pérdidas, el temor a la enfermedad y la evidencia del deterioro normal en la salud, la desconexión con el medio comunitario.

Situaciones que favorecen el proceso de envejecimiento:

La plenitud por la experiencia, la sabiduría y la prudencia adquiridas.

La seguridad en su vitalidad expresada en el mantenimiento de una actividad física intelectual o productiva que les permite conservar autonomía y colaborar activamente en la solución de problemas familiares y comunitarios.

El ser humano puede realizar aprendizajes si su capacidad física y mental se lo permiten, pero debe tomar la decisión de hacerlo no importa la edad ni el sexo.

El arte de vivir se logra cultivándolo con enseñanzas recibidas y asumidas, buenos hábitos, el enriquecerse con las diferentes expresiones del arte, las buenas relaciones y la fe en Dios. **El viejo aporta su vida con toda la experiencia y sabiduría, el joven lo renueva con su juventud y deseos de realización, ambos se harán felices.**

Quiero compartir con los lectores estas frases que son oportunas para éste tema:

Todo l**o que resistimos lo convertimos en enemigo. (P.I.Larrañaga):**

Solo se envejece cuando se deja de soñar ! !

Todos los recuerdos y realizaciones quedan alrededor de nuestro entorno!

Cuevas y Vera dan algunas recomendaciones a los miembros de la familia según la etapa del ciclo vital en la cual están:

A los jóvenes

• Capacitación para obtener un desarrollo intelectual y profesional que dé seguridad económica y de salud en la vejez

• Desarrollar su creatividad, realizar actividades deportivas.
• Adquirir hábitos de lectura, música y sana recreación.
• Buscar ayuda profesional en situaciones de conflicto.
• Hacer una buena selección de pareja.

A los padres

• Compartir con los hijos calidad de tiempo y no sólo cantidad.

• Acompañarlos en su crecimiento y desarrollo para que puedan ser hombres y mujeres autónomos, independientes, autosuficientes e íntegros para que vivan sus valores y así su familia los pueda introyectar.

• Aceptar que no es obligación de los hijos cuidar de sus padres ancianos.
• Saber que la vejez no modifica el carácter sino que lo acentúa.
• Buscar ayuda profesional si se necesita.

A los ancianos (as)

• Pensar que dieron lo mejor de sí.
• Aceptar que no es obligación de los hijos, familiares u otras personas permanecer a su lado.
• Fomentar su fe, si tienen creencia religiosa.
• Aceptar sus limitaciones.
• Conservar su poder económico.
• Visitar a los profesionales de la salud.
• Buscar actividades que le sean gratificantes y ojalá productivas.
• Evitar permanecer solos.
• Si no tiene pareja no descartar la posibilidad de conseguirla.
• Disfrutar de lo que esté a su alcance.
• Evitar los factores de riesgo.
• Hacer actividades físicas.
• Estar bien nutridos.
• Fijarse objetivos y metas.

CONCLUSIONES

1. Incluir en los curriculum de las instituciones de educación básica, tecnológica y universitaria, materias o talleres que ayuden a los miembros de la familia y al anciano a prepararse para esta etapa de su vida.
2. Establecer políticas estatales para proteger al anciano carente de recursos de salud, vivienda, alimentación, capacitación y recreación que atiendan su salud en forma integral.
3. Subsidiarlos en las tarifas de los diferentes servicios de salud.
4. Dar estímulos a las empresas que vinculen personas mayores de cuarenta años.
5. Crear programas que estimulen la creatividad y participación de los ancianos.
6. Mantener dirección y administración del hogar y/o de su negocio.
7. Colaborar en las actividades domésticas.
8. Prepararse para asumir lo mejor posible: las pérdidas, especialmente las más significativas.
9. Propiciar, establecer o mantener relaciones que le sean placenteras y con personas afines.
10. Asegurar el futuro económico, es definitivo para mantener independencia y autonomía.
11. La atención integral a la persona anciana es responsabilidad de la familia, de la sociedad y del estado.
12. Ante los cambios limitantes se impone la capacidad del ser humano para enfrentar las pérdidas y capitalizar las limitaciones enfrentándolas como retos.
13. Son pocos los ancianos que no obstante su avanzada edad, logran vivir solos y mantener su autonomía e independencia económica con una calidad de vida adecuada, y a veces continuar activos en labores satisfactorias para ellos y valoradas por otros.

BIBLIOGRAFÍA

1. Angel A. F. Desprendimiento de los hijos del hogar. Sexta Etapa del ciclo vital familiar. Familia y Ecología Humana. Una invitación a mirar la familia con nuevos ojos. Centro de Familia. Universidad Pontificia Bolivariana. Medellín 1994; 150.
2. Cadavid I., Oquendo A. La familia humana. Un marco conceptual para el trabajo educativo preventivo con familias desde el enfoque sistémico. Trabajo de grado. Especialista en Familia. Universidad Pontificia Bolivariana. 1987; 103.
3. Cuevas A., Vera E. ¿Qué hago con mis abuelos? Los conflictos de la familia con el anciano. Editorial Pax. México. Primera Edición. México, D.F. 1993; 210.
4. Echeverry L. Familia y vejez. Realidad y perspectivas en Colombia. Segunda edición .Tercer Mundo. Bogotá Junio 1994; 174.
5. Estrada P. Ciclo vital y tipología del envejecimiento de la familia según los límites. Memorias III Seminario de Investigaciones y Trabajo con Viejos. Dirección Seccional de Salud de Antioquia. Comité Interinstitucional de Bienestar del Anciano. Medellín. 1994; 233.
6. Florenzano R., Valdéz M. Cambios en el ciclo vital de las familias. ¿Qué consecuencias tendrán en los jóvenes del siglo XXI? Memorias del Congreso Latinoamericano de Familia Siglo XXI. Medellín. 1994; 841.
7. García M., López R., Vergel V. M. El Anciano y su relación con el núcleo familiar. Bucaramanga-Santander. Memorias III Seminario de Investigaciones y Trabajo con Viejos. Servicio Seccional de Salud de Antioquia. Comité Interinstitucional de Bienestar del Anciano. Medellín. 1994; 193.
8. Pittman F. Momentos Decisivos. Tratamiento de Familias en Situaciones de Crisis. Capítulo 12. Editorial Paidos. Argentina 1990; 447.
9. Sánchez C. D. El envejecimiento de la Familia. Perspectivas Futuras. Memorias del Congreso Latinoamericano de Familia Siglo XXI. Medellín. 1994; 841.
10. Larrañaga I. Del Sufrimiento a la Paz 13 Edición Editorial. San Pablo 1997 Santa- fé de Bogotá. p. 238.