



## Experiencias maritales en la etapa del nido vacío: satisfacción e insatisfacción marital\*

### Marital experiences in the empty nest stage: marital satisfaction and dissatisfaction

Victoria Eugenia Cabrera-García<sup>§</sup>

Cheryl Andrea Morales Acevedo<sup>‡</sup>

Irma Beatriz Guarín Ortega<sup>¶</sup>

\* Artículo de investigación, resultado del estudio de la estabilidad y satisfacción marital en el contexto del nido vacío, Universidad de la Sabana.

<sup>§</sup> Doctora en Educación y psicología de la Universidad de Navarra, España. Profesora, Universidad de La Sabana, Bogotá, Colombia.

Correo electrónico:  
[victoria.cabrera@unisabana.edu.co](mailto:victoria.cabrera@unisabana.edu.co)

0000-0001-8907-5655

<sup>‡</sup> Magíster en Asesoría familiar y gestión de programas para la familia de la Universidad de la Sabana, Bogotá, Colombia.

Correo electrónico:  
[victoria.cabrera@unisabana.edu.co](mailto:victoria.cabrera@unisabana.edu.co)

0000-0003-1402-8955

<sup>¶</sup> Magíster en Asesoría familiar y gestión de programas para la familia de la Universidad de la Sabana, Bogotá, Colombia.

Correo electrónico:  
[victoria.cabrera@unisabana.edu.co](mailto:victoria.cabrera@unisabana.edu.co)

0000-0001-7637-9051

#### Cómo citar:

Cabrera-García, V. E., Morales Acevedo, C. A., y Guarín Ortega, I. B. (2023). Experiencias maritales en la etapa del nido vacío: Satisfacción e insatisfacción marital. *Civilizar: Ciencias Sociales y Humanas*, 23(44), e20230102. <https://doi.org/10.22518/jour.ccsch/20230102>

Recibido: 24/03/2022  
Revisado: 01/02/2023  
Aceptado: 07/02/2023

Licencia Creative Commons  
Atribución-NoComercial-SinDerivar  
4.0 Internacional  
(CC BY-NC-ND 4.0).  
Publicado por Universidad  
Sergio Arboleda



#### Resumen

Al inicio de la relación marital las parejas presentan altos niveles de satisfacción; sin embargo, por la dedicación a la formación de los hijos y a las ocupaciones laborales esta puede pasar a un segundo plano y, como consecuencia, descender a lo largo de los años. Este estudio buscó analizar las experiencias sobre la satisfacción marital durante la etapa del nido vacío de parejas colombianas. Al inicio se utilizó metodología cuantitativa, y en una segunda etapa cualitativa con tradición fenomenológica, que implementó estrategias dialógicas, participativas y contextualizadas en un total de 17 participantes: 9 mujeres y 8 hombres.

Los resultados ilustran mediante elementos discursivos sobre la manera como algunos matrimonios llegan a esta etapa con alto o bajo nivel de satisfacción marital. Las personas satisfechas e insatisfechas no suelen expresar cariño y admiración verbalmente, por lo general lo hacen con acciones; los hombres insatisfechos desean que ellas busquen su atención y ellas no lo hacen, y piensan que los hijos eran el centro de sus aspiraciones y ahora no tiene sentido continuar juntos. Las mujeres insatisfechas ven el nido vacío como la oportunidad de pensar en ellas debido a que los hijos ya no están, y consideran que los dos deben ganar en una discusión. Los hombres y mujeres satisfechos, con el paso de los años han aprendido a calmarse en los conflictos, y en esta etapa aceptan más la influencia de sus esposas/os.

Se concluye que esta etapa del ciclo vital implica varios aprendizajes y ajustes en las relaciones maritales. En las parejas satisfechas prima la conciencia de valorarse y cuidarse más por estar los dos solos asumiendo esta nueva experiencia. En parejas insatisfechas es importante la sensación de estar juntos, pero sin tener un sentido claro para ello; reconocen que centraron su vida matrimonial en los hijos y que en esta etapa no ha sido fácil encontrarse nuevamente como pareja. Estos resultados llevan a reflexionar sobre las vivencias maritales de hombres y mujeres después de varios años de matrimonio, con el fin de encaminar acciones preventivas que contribuyan a la estabilidad de estas relaciones.

#### Palabras clave

Satisfacción marital, insatisfacción marital, cónyuges, hijos, síndrome de nido vacío.

#### Abstract

Couples at the beginning of their marital relationship present high levels of satisfaction, however, due to the dedication to raising their children, this can go into the background, and as a consequence, decrease the satisfaction over the years. This study sought to analyze the experiences of the marital satisfaction during the empty nest stage of Colombian couples. At the beginning, quantitative methodology was used and in a second qualitative stage with a phenomenological tradition that implemented dialogical, participatory and contextualized strategies in a total of 17 participants: 9 women and 8 men. The results describe the discursive orders on how some marriages reach this stage with a high or low level of marital satisfaction. Satisfied and dissatisfied people do not usually express affection and admiration verbally, they usually do it with actions; dissatisfied men want them to seek their attention and they (women) don't and they think that their children were the center of their aspirations and now there is no point in continuing together. Dissatisfied women see the empty nest as an opportunity to think about themselves because the children are no longer there, they consider that the two must win in an argument. Satisfied men and women over the years have learned to calm down in conflict, and at this stage are more accepting of their wives' influence. It is concluded that this stage of the life cycle implies various learning and adjustments in marital relationships. In satisfied couples, the feeling of valuing and caring more for being the two of them alone assuming this new experience prevails. In dissatisfied couples, the feeling of being together is important, but without finding a clear meaning for it, they acknowledge that they focused their married life on their children and that at this stage it has not been easy to find themselves as a couple again. These results lead to reflect on the marital experiences of men and women after several years of marriage, in order to direct preventive actions that contribute to the stability of the relationship in the Latin American context.

#### Keywords

Empty nest, marital satisfaction, marital dissatisfaction, spouses, sons, syndrome.

## Introducción

Las relaciones familiares, al igual que cada individuo en particular, pasan a lo largo de los años por transiciones que hacen parte del ciclo vital familiar; “cada transición requiere que la familia cambie, restablezca las prioridades y se reorganice para enfrentar los desafíos de la nueva etapa del ciclo de vida” (Gerson, 1995, p. 91). Carter y McGoldrick (2005) clasifican las etapas del ciclo vital familiar así: jóvenes adultos solteros, unión de familias a través del matrimonio, familia con hijos pequeños, familia con adolescentes, lanzar hijos y seguir adelante, familias en la vejez. Cada una de estas etapas requiere reajustes para poder continuar con el desarrollo natural de la familia. Para Gerson (1995) en estos procesos de transición es donde a menudo surgen las mayores crisis familiares; esas transiciones son consideradas “estresores vitales típicos”. Concretamente, en cuanto a las crisis que atraviesan, los cónyuges al inicio de su relación marital presentan altos niveles de satisfacción; sin embargo, por la dedicación a la formación de los hijos y a las ocupaciones laborales, esta puede pasar a un segundo plano, y como consecuencia descender a lo largo de los años de matrimonio.

Este descenso en la satisfacción puede llevar a la disolución de la relación marital y, posteriormente, al divorcio. Según la Superintendencia de Notariado y Registro en Colombia este fenómeno ha aumentado en los años recientes; el número de divorcios en 2021 fue de 26 519, dato que da cuenta de un aumento de casi 7000 divorcios con respecto al año anterior y es la cifra más alta de los últimos 10 años (Statista, 2023). Asimismo, los divorcios no solo ocurren durante los primeros años de matrimonio, también se presentan cada vez más después de muchos años de convivencia, lo que puede coincidir con la etapa del nido vacío de los cónyuges. En este orden de ideas, el objetivo consistió en analizar las experiencias sobre la satisfacción marital durante la etapa del nido vacío de personas colombianas con unión marital. Esto con el fin de identificar la descripción fenomenológica desde los nudos en los entramados de la vivencia de la persona con unión marital durante la etapa del nido vacío como un todo significativo, lo cual permitirá comprender las formas idiosincráticas de entender el proceso del nido vacío, en contraposición o encuentro con la teoría de Gottman y Gottman (2013).

Una de las etapas del ciclo vital que despierta un interés especial para la presente investigación es la etapa de “lanzar hijos y seguir adelante” (Carter y McGoldrick, 2005), o también denominada por la literatura como la etapa del nido vacío. Sartori y Zilberman (2009) afirman que, de acuerdo con los antecedentes teóricos, existen dos términos asociados a esta etapa del ciclo vital: el nido vacío y el síndrome del nido vacío. El nido vacío hace referencia al periodo emocional natural que viven los padres cuando los hijos salen del hogar (Sartori y Zilberman, 2009), mientras que el síndrome del nido vacío está relacionado con los diferentes síntomas o crisis sufridas por los padres debido a la salida de los hijos de casa. Wang *et al.* (2020) afirman que “debido a la falta de cariño y consuelo espiritual de sus hijos, las parejas que viven el nido vacío tienen más probabilidades de desarrollar el síndrome, desencadenando emociones negativas y problemas psicológicos como tristeza e inquietud” (p. 153).

Para Carter y McGoldrick (2005) esta etapa exige algunos cambios en el estado de la familia para facilitar su desarrollo natural, por ejemplo, la renegociación del sistema marital como diada y el desarrollo de relaciones de adulto-adulto entre los hijos adultos y sus padres. A su vez, en la dinámica de la relación conyugal se puede generar un descenso en los niveles de satisfacción marital y compromiso (Carter y McGoldrick, 2005), y se requiere un ajuste diádico con el fin de mantener estable la relación (Cuervo, 2013; Nina-Estrella, 2011; Karney *et al.*, 1999). En ese orden de ideas, se justifica profundizar en la relación marital en el contexto del nido vacío con el objeto de comprender la manera como se vivencian las relaciones maritales de hombres y mujeres colombianos durante esta etapa, de acuerdo con la propuesta teórica de Gottman y Gottman (2013); si bien el fenómeno ha sido ampliamente estudiado en distintos países, en Colombia es escasa la literatura que lo reporta. Así, la centralidad analítica está en las percepciones, el sentir que reportan las parejas que experimentan la transición por la etapa del nido vacío y la manera como han continuado su vida marital.

Ahora bien, según Pérez y Estrada (2006) aunque algunos estudios señalan que el nacimiento de los hijos es una causal de disminución de la satisfacción marital, hay mayor disminución de esta cuando los hijos salen del hogar, por cuanto puede generar angustia en la pareja al considerar que hay contradicción entre los logros alcanzados al sacar los hijos adelante y la partida de estos. Al respecto, Zepeda y Sánchez, (2021), Sánchez (2009) y Beytía (2017) explican que en medio de esta situación el apoyo y la confianza de la pareja se relaciona con alta satisfacción marital. Brisini *et al.* (2018) afirman que las transiciones que se viven en la relación marital hacen que cambien las expectativas y supuestos que se tienen sobre ella y la interdependencia entre la pareja.

Por otra parte, Bouchard (2018) afirma que para la mayoría de las parejas el nido vacío es una etapa de renovación marital, “ya que ganan más tiempo para dedicar a la relación” (p. 36). En las mujeres se ha evidenciado un aumento en el disfrute del tiempo en pareja debido a que la vida hogareña se puede tornar más pacífica cuando los hijos ya se han ido, y eso conlleva un aumento en la calidad de la interacción marital.

Por otro lado, la salida de los hijos del hogar también puede generar emociones negativas para la pareja. Bouchard (2018) reconoce que el nido vacío puede ser un escenario que aumenta las posibilidades de divorcio para algunas parejas. En este sentido, Johnson *et al.* (2020) sostienen que si bien el nido vacío no predice la posibilidad de un “divorcio gris” (divorcio en edades adultas) sí es un hecho que, cuando los hijos salen del hogar, la pareja puede ver reducida la sensación de estar atrapados en una relación. La etapa del nido vacío implica grandes retos para la pareja que les exigen a los esposos aportar más de sí mismos para lograr transitar con éxito esta fase. De Miguel (2015) explica que la pareja debe asumir “una tarea muy particular, un reencuentro con el otro, un redescubrimiento conyugal y una renegociación de la relación despojada ya del rol de padres” (p. 10).

Lucarelli y Wittner (2019) exponen que los recursos que posea la pareja, como el compromiso, el sentido del humor y la expresión del afecto, les permitirá atravesar esta etapa para alcanzar una nueva estabilidad sin quebrarse en el camino, manteniendo la satisfacción de la pareja lo más alta posible, y con ella su salud física y mental (p. 66). De acuerdo con Costa *et al.* (2020) el periodo del nido vacío puede ser una nueva oportunidad para reconstruir la relación, reavivar metas anteriores, redefinir roles e incluir a otros; las parejas con hijos independientes tienen más tiempo para el otro, para desarrollar nuevas actividades juntos.

Kulik (2016) afirma que al final de la mediana edad las personas atribuyen mayor importancia a su papel de esposos, en la medida en que “la satisfacción con el papel de cónyuge en la edad adulta tardía está relacionada con una sensación de bienestar y un sentido de la vida entre hombres y mujeres” (p. 147). Acevedo *et al.* (2007) afirman que “la satisfacción marital es una evaluación subjetiva de la relación por parte de la pareja” (p. 90), es decir, la revisión que una persona hace de su relación y de su cónyuge. Según Cabrera (2016), la satisfacción marital se define como una representación del vínculo interpersonal en el matrimonio, donde las conductas, afectos y emociones de los integrantes son el reflejo del compromiso existente, y un indicador de la felicidad en el matrimonio. Para Bastida (2017) la satisfacción marital es un componente central para la permanencia en una relación de pareja.

En un estudio Gottman y Schwartz (2008) denominaron “maestros de las relaciones” a las parejas felices y estables, y a las parejas infelices, ya sean estables o inestables, las llamaron “desastres de las relaciones”. A partir de este hallazgo surge la teoría de “la casa de la relación sólida”, la cual tiene como objetivo “desarrollar métodos para prevenir el colapso de la relación y ayudar a las parejas” (Gottman y Gottman, 2013, p. 93). El presente estudio tuvo en cuenta esta teoría como perspectiva epistemológica y como base para el análisis de los resultados.

Gottman y Schwartz (2008) y Gottman y Gottman (2013) plantean predictores de satisfacción marital y de divorcio por causa de la insatisfacción marital. Los predictores de satisfacción marital son: construir mapas del amor, cultivar cariño y admiración, acercarse al otro, la perspectiva positiva, manejar el conflicto, hacer que los sueños de la vida se hagan realidad, y crear un sentido de trascendencia. Los predictores de divorcio o de miseria continua son: más negatividad que positividad; escalada de afecto negativo; apartarse; ponerse en contra; el fracaso de los intentos de reparación; anulación del sentimiento negativo; excitación fisiológica difusa; resistencia de los hombres para aceptar la influencia de sus esposas. Esta teoría hace referencia a una casa de siete niveles: los primeros tres representan el fundamento de la casa, simbolizan la relación de amistad (la pareja necesita aprender a ser buenos amigos); en los siguientes dos niveles se trabaja el tema del manejo de los conflictos, y en los últimos dos, el sentido de trascendencia compartido con la pareja (Gottman y Gottman, 2013).

## Método

Inicialmente, se realizó un estudio de tipo cuantitativo con el fin de medir el nivel de satisfacción marital de los participantes mediante el instrumento de Barrera

(2002), y con estos resultados se determinaron los dos grupos de participantes. La segunda etapa fue cualitativa, transversal, discursiva, comparativa entre hombres y mujeres, acogiendo la tradición fenomenológica que asume una postura crítica; por lo tanto, esta investigación recupera, desde el diálogo de saberes, las experiencias vitales de las parejas participantes, profundiza sobre sus realidades, sus vivencias y experiencias en su relación marital durante la etapa del nido vacío. El estudio cualitativo consiste en “investigaciones intensivas a muy pequeña escala, en las cuales se explora la experiencia cotidiana de la gente y sus comunidades en diferentes tiempos y espacios” (Cadena *et al.*, 2017, p. 1607).

La tradición fenomenológica pretende describir el significado de las experiencias vividas en torno a un concepto o un fenómeno, y de esa forma convertir las experiencias individuales en una descripción de la esencia de tal fenómeno (Creswell y Poth, 2018). En una investigación con tradición fenomenológica se siguen los procedimientos para llegar a la esencia del significado de los eventos que viven las personas desde la profundidad de su percepción personal (Creswell, 1997). En la fenomenología el investigador trasciende de o suspende el conocimiento del pasado y la experiencia pasada para comprender un fenómeno a nivel más profundo, en un intento por aproximarse a las experiencias de vida con un sentido de lo “novedoso” con el fin de evidenciar unos datos enriquecidos. Asimismo, Bolio (2012) afirmó que “el sentido y el significado del mundo y de su entorno es una formación subjetiva, en la que el mundo vale para quien lo experimenta y se interroga sobre cómo ha operado y aplicado la razón. Consiste en un proceso en donde se busca profundizar en las creencias, sentimientos y percepciones para ser más receptivo al fenómeno que se está estudiando y fiel al describirlo; por tanto, en esta investigación se busca reconocer y resaltar las experiencias de satisfacción e insatisfacción marital de personas casadas que están viviendo el nido vacío.

## **Participantes**

Se conformó una muestra por conveniencia, es decir, se escogieron los participantes que cumplieran los criterios de inclusión ya mencionados, mediante la técnica de bola de nieve que consiste en ubicar posibles participantes a partir de los vínculos sociales del equipo de investigación y de los mismos participantes que cumplan con los criterios de inclusión (Hernández *et al.*, 2010). La muestra se conformó con 17 personas (8 hombres y 9 mujeres colombianos) con edades entre los 57 y 72 años, casados (6, unión civil y 11, unión religiosa), que durante el estudio estaban viviendo la etapa del nido vacío. La participación en el estudio fue independiente de la decisión de la pareja, es decir, uno de los dos miembros de la pareja podría participar aun si el otro no quería hacerlo. Inicialmente se vincularon 5 personas, progresivamente se fueron vinculando otras, y cuando se alcanzó la saturación de la información, al no encontrarse nuevos aportes en las narrativas de los informantes, se había entrevistado a 17 personas. Los participantes se organizaron en dos grupos: 1) los que tienen una relación marital satisfactoria (10) y 2) los que tienen una relación insatisfactoria (7).

## Instrumentos

La escala de satisfacción marital consta de ocho preguntas que miden la satisfacción con la relación mediante valoraciones como: “Mi relación de pareja es tan agradable como yo esperaba”, usando una escala de 1 (nunca) a 5 (siempre) ( $\alpha = 0,88$ ).

También se diseñó una entrevista a profundidad a partir de las categorías de análisis previamente identificadas, de acuerdo con los postulados de la teoría de “la casa de una relación sólida” de Jhon y Julie Gottman (2013), que fue evaluada y aprobada por dos jueces. Las categorías de análisis y sus descriptores fueron adaptados en la figura 1.

**Figura 1**

*La casa de una relación sólida*



Nota. Adaptado de de Gottman y Gottman (2013)

## Procedimiento

Los participantes firmaron previamente el consentimiento informado y se les garantizó el uso anónimo y confidencial de la información. Las entrevistas se llevaron a cabo algunas vía virtual por la plataforma Zoom y algunas presenciales, en las que se consideraron todos los protocolos de bioseguridad para prevenir el contagio del virus del covid-19. Las entrevistas se transcribieron y analizaron usando el programa Atlas.ti v.9. Se contó con la aprobación del Comité de Ética de la entidad que apoyó el desarrollo del estudio y se hicieron los ajustes sugeridos por dicho comité. Las preguntas del formato de entrevista se elaboraron de acuerdo con las definiciones de los componentes de la casa de una relación sólida de Gottman y Gottman.

Con el fin de analizar la información se llevó a cabo un proceso de codificación axial, que consiste en relacionar o asociar categorías con subcategorías. Esta codifica-

ción se realizó alrededor de un eje de una categoría principal que se articuló con otras categorías de acuerdo con sus propiedades y dimensiones (Strauss y Corbin, 1998).

## Resultados

Previo al trabajo de campo para la realización de las entrevistas a profundidad, y con el fin de conformar los dos grupos de participantes, se aplicó un cuestionario que evaluó el nivel de satisfacción marital (Barrera, 2002). Los que arrojaron un puntaje superior a la media ( $m = 27,29$ ) se ubicaron en el grupo de los matrimonios satisfechos, y los que arrojaron un puntaje inferior se ubicaron en el grupo de los matrimonios insatisfechos (tabla 1).

**Tabla 1**

*Satisfacción marital de los participantes (puntaje)*

Participantes	Puntaje	
Insatisfechos	Hombre 1	17
	Hombre 2	21
	Hombre 3	19
	Mujer 1	15
	Mujer 2	18
	Mujer 3	22
	Mujer 4	15
Satisfechos	Mujer 1	35
	Mujer 2	31
	Mujer 3	29
	Mujer 4	34
	Mujer 5	37
	Hombre 1	37
	Hombre 2	33
	Hombre 3	29
	Hombre 4	35
	Hombre 5	37

*Nota.* Elaboración propia.

Las categorías que se consideraron más pertinentes por ser a las que más hicieron referencia los participantes se organizaron en dos grupos: 1) predictores de estabilidad y satisfacción marital: cultivar admiración y cariño, acercarse al otro, manejar el conflicto y crear un sentido de trascendencia, y 2) predictores de divorcio o insatisfacción: los fracasos en los intentos de reparación, excitación fisiológica difusa y el fracaso de los hombres en aceptar la influencia de sus esposas.

### **Predictores de satisfacción marital**

Para efectos de la presente investigación, se tomaron cuatro de los siete niveles de la teoría “la casa de la relación sólida” que tienen relación directa con la vivencia del nido vacío y la satisfacción marital (tabla 2).

**Tabla 2**

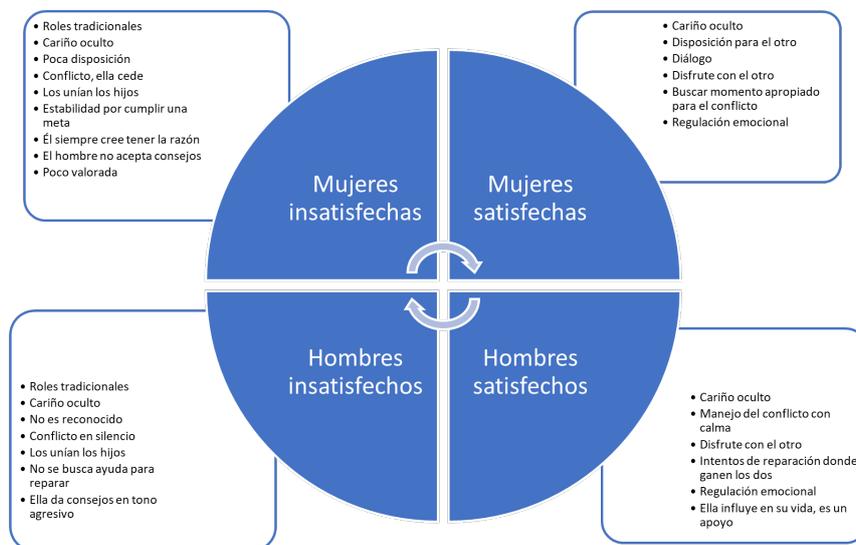
*Satisfacción marital de los participantes (puntaje)*

Categoría	Subcategoría	Narrativas relacionadas	Código de significado
Predictores de la satisfacción marital	Cultivar cariño y admiración	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A partir de los roles tradicionales asignados culturalmente.</li> <li>• El sentimiento de cariño y afecto se piensa, pero no se expresa.</li> </ul>
	Acercarse al otro	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantienen disposición de estar con su pareja (satisfechos).</li> <li>• No es importante mantenerse dispuesto a prestarle atención a su pareja (insatisfecho).</li> </ul>
	Manejar el conflicto	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se maneja el conflicto con calma, se pospone o evita.</li> <li>• Cuando se evita no se resuelve y queda insatisfacción.</li> </ul>
	Crear un sentido de trascendencia	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los unían los hijos, sacarlos adelante, ¿y ahora qué?</li> <li>• Se disfruta estando juntos, las actividades personales cobran relevancia.</li> </ul>
Predictores de la insatisfacción marital	El fracaso en los intentos de reparación	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La relación debe ser un gana-gana.</li> <li>• No asumir la culpa.</li> </ul>
	Excitación fisiológica difusa	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulación emocional.</li> <li>• Necesidad de venganza.</li> </ul>
	El fracaso de los hombres en aceptar la influencia de sus esposas	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación del apoyo y la influencia positiva.</li> <li>• Resistencia al apoyo de la pareja.</li> </ul>

Nota. Elaboración propia.

**Figura 2**

*Relación de los participantes con las actitudes identificadas*



Nota. Elaboración propia.

**Cultivar cariño y admiración.** Según Gottman y Schwartz (2008) hay dos aspectos fundamentales para nutrir el afecto, el respeto y la admiración en la relación: el primero está relacionado con el hábito mental de escanear a la pareja para encontrar razones para admirarle, apreciarle y enorgullecerse de ella; y el segundo aspecto corresponde a las palabras de aprecio y admiración que deben expresarse verbal o no verbalmente, pero nunca dejarlas ocultas. Es decir, “construya el sistema de cariño y admiración expresando afecto y respeto en pequeños momentos diarios” (p. 140). Para los hombres satisfechos, es fácil reconocer que de manera frecuente sienten admiración hacia su pareja por ser personas serias, responsables, buenas amas de casa, entre otras características:

No, pues, son muchas cosas, porque por ejemplo M., ella es una ama de casa como pocas, la verdad, porque ella es muy meticulosa con la casa, con el oficio, es una cocinera excelente, cocina muy rico, espectacular. (Hombre satisfecho, 60 años)

Por su parte, las mujeres que se sienten satisfechas en sus matrimonios manifiestan que el cultivar admiración y cariño por su pareja lo entienden a partir del respeto y la admiración que experimentan hacia él en la relación. Reconocen en ellos su responsabilidad en el hogar, su inteligencia y sobre todo la incondicionalidad hacia ellas cuando necesitan de su apoyo:

Le doy infinitas gracias a Dios porque J. F. es un hombre absolutamente responsable. (Mujer satisfecha, 57 años)

Como pareja, en todos los aspectos, el apoyo, la unión, la compañía, el que siempre compartimos todo, el que siempre estamos juntos. (Mujer satisfecha, 59 años)

Por otro lado, al entrevistar a hombres y mujeres insatisfechos con sus relaciones maritales, se puede observar que los hombres aún admiran a sus esposas por sus capacidades, su perseverancia, su compromiso, y también por su aspecto físico; a pesar de la insatisfacción con la relación marital reconocen que su pareja tiene aspectos positivos:

Pues, eh, de ella, eh, su perseverancia, su audacia, su capacidad resolutive, y siempre muy echada para adelante. (Hombre insatisfecho, 62 años)

Es bonita, ella es una mujer bonita. Su cuerpo, a mí me gusta mucho su cuerpo. A pesar de la edad se ve joven, me siento orgulloso de eso. (Hombre insatisfecho, 64 años).

En el caso de las mujeres insatisfechas, su admiración hacia sus esposos se centra principalmente en estos elementos: responsabilidad, cuidado de los asuntos familiares y de las cosas de la casa y estar atentos a lo que hace falta:

Bueno, eh, yo creo, eh creo no, estoy segura... Mi esposo tiene una cualidad muy grande y es una absoluta y total responsabilidad por todos los aspectos que involucran a la familia y está pendiente de arreglar las cosas de la casa... Él arregla todo lo que se daña cuando se necesita. (Mujer insatisfecha, 62 años)

También se evidencia que para ambos grupos de parejas (satisfechos e insatisfechos) la expresión verbal del cariño y la admiración no parece ser un elemento rele-

vante durante esta etapa del nido vacío. Las personas entrevistadas manifiestan que usan otras formas de expresar el cariño, en pocas ocasiones lo hacen verbalmente.

No soy de tantas palabras, pero sí más de hechos, entonces ser considerado con ella... por eso yo trato de que si necesita una persona que le ayude, pues entonces que la persona venga y le ayude en lo que ella considere. (Hombre satisfecho, 60 años)

Una cosa es la parte positiva... pero por otro lado vienen las confrontaciones ya al interior de uno, y de pronto uno estaba dejando en esta etapa de decírselo, entonces no había un reconocimiento real, sino que uno en su interior sabía que ella era un gran elemento, pero uno no le hacía un reconocimiento claro sobre eso. (Hombre insatisfecho, 62 años)

Los primeros 5 años de matrimonio yo sí le decía, ya después perdí el hábito de decírselo. (Mujer insatisfecha, 56 años)

No se lo digo con palabras, lo siento, lo pienso, pero no se lo digo. (Hombre insatisfecho, 64 años)

Como se puede observar en estas narrativas la admiración por la pareja se centra en los roles tradicionalmente esperados para los hombres y las mujeres, relacionados con la responsabilidad en los asuntos del hogar y la belleza física. Asimismo, se reconoce la capacidad de trabajo y el tesón. De otra parte, los participantes no consideran relevantes las expresiones verbales de afecto.

**Acercarse al otro.** Las personas pueden hacer solicitudes para pedir que se les preste atención, para conversar, y para tener momentos de buen humor, cariño, calidez, empatía y apoyo; cuando se obtienen respuestas positivas ante solicitudes como las anteriores, la pareja puede experimentar “momentos de conexión emocional que son como depósitos convertidos en una cuenta bancaria” (Gottman y Gottman, 2013); en cambio, si la persona recibe una reacción negativa, esa “respuesta puede dar lugar a un débito de la cuenta bancaria emocional” (p. 98).

Los hombres satisfechos manifiestan que les prestan atención a sus esposas mediante el escucharlas, estar disponibles para apoyarlas, hacer con prontitud favores que requieran, conversar sobre los asuntos de interés para ellas:

“¿Qué necesitas?, ¿qué se te ofrece?, ¿qué puedo hacer?, ¿en qué puedo colaborar?”. (Hombre satisfecho, 59 años)

Así a veces me parezca cansona, siempre le pongo atención, y... le pregunto qué necesita cuando la veo triste. (Hombre satisfecho, 64 años)

Por otra parte, las mujeres satisfechas expresaron alegría de compartir la vida con sus parejas, la gratificación por el trato cordial y la disposición para con su pareja; valoran los momentos que comparten.

Me gusta estar dispuesta siempre para hacer cosas juntos, estar lista para él. (Mujer satisfecha, 59 años)

Ya cuando estamos libres de lo que es la cotidianidad, nos encanta tomarnos juntos un café, hablar de todo, generalmente a los 34 años de matrimonio los temas se repiten, ¿no?, jajaja, pero a nosotros no nos importa repetirlos. (Mujer satisfecha, 57 años)

Los hombres insatisfechos perciben que sus esposas casi no solicitan su atención, por el contrario, son ellos quienes las buscan, quisieran que ellas los buscaran más, los tuvieran en cuenta:

Ella casi no me solicita, jejeje, así lo interpreto, y eh, o quizá no lo logro interpretar, si está solicitando atención, porque... yo también, me gusta, la requiero, necesito la atención de ella. (Hombre insatisfecho, 64 años)

¿Que uno vea que hay una reacción positiva de parte mía en esta etapa?, no. Sino antes era más fuerte el hecho de que de pronto yo exigía más de ella, que ella tuviera reconocimientos hacía mí, antes me importaba más, ahora ya me acostumbré a que no lo haga. (Hombre insatisfecho, 60 años)

En estas narrativas se pueden observar algunos asuntos relacionados con la insatisfacción de las parejas, en especial en la etapa del nido vacío. Los hombres coinciden en que antes de vivir el nido vacío, a pesar de que tenían menos tiempo, hablaban más y tenían más espacios de compartir y acercarse al otro, características asociadas con un vínculo más cercano, más fuerte:

Los tiempos de calidez me dan vida, y vuelvo otra vez como a sentirme joven, y me hacen sentir que hay vínculo. Porque parte de lo que ha sucedido estos últimos años es que parece que los vínculos no están. El vínculo nuestro parecía que eran los hijos. (Hombre insatisfecho, 64 años)

En cuanto a acercarse al otro, las mujeres insatisfechas entrevistadas manifiestan que cuando sus esposos solicitan atención, ellas se incomodan o se molestan, porque sienten que no reciben lo mismo de vuelta:

Eso ha cambiado mucho, antes sin que el terminara de hablar yo sabía qué era lo que iba a decir, casi que podíamos concluir la frase en coro, y yo le daba gusto, pero eso ha cambiado mucho, entonces mi actitud no es tan dispuesta como antes. (Mujer insatisfecha, 60 años)

**Manejar el conflicto.** El conflicto es natural en las relaciones humanas y en particular en la relación de pareja, por ello lo más importante es cómo lo resuelven.

Durante el conflicto, los maestros de la relación son amables uno con el otro, suavizan el inicio del conflicto (incluida la reparación preventiva), aceptan la influencia del uno en el otro, se autocalman, reparan y disminuyen sus conversaciones de conflicto y se comprometen. (Gottman y Gottman, 2013, p. 99)

De acuerdo con esta descripción, los hombres satisfechos expresaron que en la etapa inicial de su matrimonio tal vez existieron mayores dificultades para resolver los conflictos; se presentaban actitudes y palabras descorteses y un número más alto de discusiones. En la actualidad, tienden a resolver los conflictos con amabilidad hacia el otro, y evitan las palabras soeces y los gritos:

No, yo creo que la solución se da hablándolos, es mejor darles tiempo, porque a veces, eh, por ejemplo a veces tenemos diferencias, y a ella se le vuela el genio y entonces yo quiero como seguir ahí, «bueno, pero espere, no me hable, déjeme así que yo me calme». (Hombre satisfecho, 60 años)

Asimismo, las mujeres satisfechas consideran que es fundamental el respeto en el trato, hacer silencio cuando están muy molestas o irse de la habitación y volver a la conversación cuando ya están más calmadas. Afirman que con los años han aprendido a no molestarse tan fácil por pequeñas cosas. Consideran que el diálogo es la principal herramienta para solucionar sus conflictos:

Actualmente, jajaja, porque ya la vejez ya nos ha dado unas, después de haber superado dificultades como cualquier pareja, eh, el uno le pide al otro que dialoguemos cuando estemos más tranquilos. (Mujer satisfecha, 57 años)

Y más en estas circunstancias donde ya estamos solos los dos, tenemos a veces diferencias tontas, diferencias de opiniones, yo quiero, por decir algo, el florero de cabeza y él lo quiere... no, aquí, tenemos que buscar un punto medio. (Mujer satisfecha, 58 años, resaltado nuestro)

En cuanto al manejo de los conflictos los hombres insatisfechos coinciden en que se prefiere evadir el conflicto para no tener que sostener una discusión. También manifiestan que tratan de escuchar, pero en varias ocasiones buscan atacar al otro. De igual forma, coinciden en que en el manejo del conflicto se presentan ataques personales, agresiones, no físicas pero sí verbales, se aumenta el tono de la voz:

Quedando en silencio, callados, pero no está resuelto el conflicto. De hecho, hay montones ahí acumulados, esa cuenta sí está alta. (Hombre insatisfecho, 64 años)

Sí, ella es agresiva, pero pues no de levantarnos la mano ni siquiera, sino el tono de la voz... cambia lo que antes se manejaba con tranquilidad y amabilidad, pero sí cambia el tono de la voz. (Hombre insatisfecho, 60 años)

Las mujeres insatisfechas manifiestan que en la mayoría de las ocasiones ellas son quienes deben ceder, buscar al otro para arreglar las cosas. Revelan, en términos generales, que sus esposos son más orgullosos que ellas y con el pasar de los años se han vuelto más tercos en sus posiciones y eso incrementa los conflictos de pareja:

Generalmente, por no decir que siempre, soy yo la que toma la iniciativa en hablar y aclarar. Él es una persona orgullosa y de pocas palabras... entonces, yo por lo general cedo. (Mujer insatisfecha, 56 años)

Otro aspecto es que los conflictos no se resuelven de fondo, pero se llevan a cabo actos de reparación con el fin de recompensar el daño causado; no se habla ni se aclara el asunto de fondo.

Era como la recompensa, como que... “tenemos un conflicto, entonces yo te invito a comer” o “yo te preparo una buena comida”, o “yo te invito a una buena salida”. Entonces, no, no se hablaba, que es lo ideal, a las mujeres nos gusta hablar, pero había como una expresión de recompensa. (Mujer insatisfecha, 56 años)

**Crear un sentido de trascendencia.** “Una relación también se trata de construir una vida juntos, una vida que tiene un sentido de propósito y significado compartidos”. Se trata de crear un *significado compartido* en la relación. La gente hace eso de muchas formas, incluida la creación de rituales informales de conexión, creando objetivos compartidos y misiones de vida” (Gottman y Gottman, 2013, p. 101). Los hombres satisfechos entrevistados relatan que en una relación se trata de construir una vida juntos y lo entienden como llevar una vida que tiene un significado compartido.

Por una parte la satisfacción de que formamos tres personitas, que sabemos que son personas buenas..., y ahora nosotros, pues lo que estamos viviendo pues aspiramos a seguir teniendo esa convivencia y que el futuro pues sea hasta el final de nuestros días y juntos, ¿no?, esa es la idea. (Hombre satisfecho, 60 años)

Ese sentido de trascendencia incluye la creación de objetivos y proyectos de vida compartidos; apoyarse mutuamente en los roles básicos de la vida y ponerse de acuerdo sobre el significado de los valores y los símbolos centrales para cada uno:

Ay no, absolutamente todo, todo lo que se ve aquí, todo lo que nosotros como pareja tanto a nivel emocional como a nivel personal hemos conseguido, ha sido juntos, absolutamente todo..., hemos ido dando paso a paso, peldaño a peldaño, poquito a poquito, y ahí hemos ido consiguiendo tanto las cosas espirituales como las cosas materiales, yo la apoyo a ella y ella me ha apoyado a mí. (Hombre satisfecho, 59 años)

Además, comprenden que es importante tener propósitos que guíen la relación de pareja y su creencia en Dios les ha ayudado a alcanzar esos propósitos. Consideran que lo que han construido también incluye la creación de rituales informales de conexión.

Mi futuro es ella, ahora que estoy yo aquí en la casa y estamos los dos solos... hago oficio, vamos a misa juntos, le hago los mandados, le llamo, la molesto, paseamos, ..es una rumbera de miedo, compartir absolutamente todas las experiencias con ella. En medio de todos estos años siempre ha estado Dios presente. (Hombre satisfecho, 64 años)

Las mujeres satisfechas le dan alta importancia a los pequeños detalles y vivencias que permiten construir una vida juntos; esto conlleva darle significado trascendente a cada uno de los eventos que comparten con el fin de consolidar su relación, crear objetivos a futuro y apoyarse mutuamente buscando el bienestar de la pareja

Sentimos que cumplimos con nuestro deber con nuestro hijo, que criamos un muy buen ser humano... vivir más relajados, como pareja hemos construido un hogar muy hermoso, eso es lo que siento que hemos construido, nuestra vida juntos, ahora buscamos estar bien como pareja y cada uno como persona y para eso contamos el uno con el otro. (Mujer satisfecha, 59 años)

Bailar con Toño, empezando yo bailo con los ojos cerrados cuando él me saca a bailar... porque yo me dejo llevar de él y siento una tranquilidad y una emoción muy bonita, entonces me encanta. (Mujer satisfecha, 58 años)

En relación con los hombres insatisfechos se puede establecer que no identifican expresiones concretas en las que puedan evidenciar ese sentido de trascendencia, reconocen que los hijos se habían convertido en el centro de sus aspiraciones y que durante la etapa del nido vacío no encuentran sentido para seguir juntos:

Construir amistad, nosotros fuimos amigos, aun casados, con los hijos y todo. Parte de esa amistad era hablar mucho. Luego, cuando quedamos solos por fin, lo perdimos y creo que hay que reconstruirlo. Yo de manera personal quisiera que mi esposa fuera amiga mía. (Hombre insatisfecho, 64 años)

Si yo tengo una conclusión, es que nosotros nos dedicamos a los hijos, y cuando ya no tuvimos los hijos ahora pum [chocó las manos con la mesa]... ya no había nada, bueno, perdón, es que no construimos nada para nosotros sino todo era los hijos, los hijos, los hijos. (Hombre insatisfecho, 64 años)

En cuanto a lo expresado por las mujeres insatisfechas, se evidencia que haber formado a sus hijos es uno de los mayores logros y satisfacciones que sienten ellas frente a su relación marital, que algunas no proyectan su vida junto a su esposo y que siguen viviendo juntos más por costumbre y comodidad que por amor.

Bueno, yo diría que la vida de los hijos es como el mayor logro que tuvimos. Construir la vida de los hijos, su profesión, su estabilidad. Verlos crecer y desarrollarse. (Mujer insatisfecha, 56 años)

El sentido de continuar sería solo por cumplir la meta de llegar a la vejez juntos. La verdad ya en nosotros no hay disfrute, pero si seguimos juntos es por cumplir una meta. (Mujer insatisfecha, 57 años)

### ***Predictores de divorcio o insatisfacción marital***

A través del desarrollo de su teoría, Gottman y Gottman (2013) concibieron a su vez ocho predictores de divorcio o miseria continua que son distintivos de las parejas disfuncionales. Los predictores de divorcio escogidos para ser abordados en esta investigación, y que tienen relación con la vivencia del nido vacío, son: el fracaso en los intentos de reparación, la excitación fisiológica difusa, y el fracaso de los hombres en aceptar la influencia de sus esposas.

**El fracaso de los intentos de reparación.** Los conflictos hacen parte natural de las relaciones maritales. Lo ideal es que las parejas los procesen y los enfrenten de la mejor manera, pues las dificultades en la comunicación se hacen evidentes con el pasar del tiempo e incluso surgen sentimientos heridos. Algunos buscan reparar la relación, pero cuando las parejas fracasan en ese intento van camino al divorcio (Gottman y Gottman, 2013). Para los hombres satisfechos es relevante que los dos se sientan bien cuando resuelven los conflictos, con el fin de prevenir la frustración y el resentimiento que pueden llevar al divorcio:

No, no, yo creo que esto tiene que ser que ganemos los dos porque cuando gana el uno y pierde el otro, pierden los dos. Lo que es cuando empieza a socavarse la relación, empiezan resentimientos, empiezan a darse sentimientos de frustración y creo que

por ahí no es, no, la idea es que ganemos los dos porque si no qué gracia. (Hombre satisfecho, 60 años)

En el grupo de mujeres satisfechas hay una tendencia a aceptar que su contribución está dirigida a que funcione la solución de los conflictos, a intentar solucionar y reparar cuando se han equivocado; con el pasar del tiempo han reconocido su responsabilidad en la aparición de los conflictos. No se busca el deseo de ganar a costa del otro, ni manifiestan la intención de negociar o ceder y que el otro se aproveche:

Yo prefiero, cuando estoy así como alborotada, prefiero que no me hablen porque yo digo cuando uno está así, uno ofende o dice algo que no debe decir, o no es el momento, entonces yo prefiero, por eso lo dejo pasar y busco el momento apropiado para decírselo. (Mujer satisfecha, 58 años)

Para los hombres que se sienten insatisfechos el fracaso en los intentos de reparación radica en su falta de firmeza, en su pasividad y en dejar pasar las cosas porque les frustra que ellas siempre quieran tener la razón y manifestar que no se equivocan:

Mucha de la situación que vivimos en este momento se debe a conflictos no resueltos desde hace 20 años, 15 años, 7 años... y no buscamos ayuda externa por estar cuidando una imagen ante los demás. (Hombre insatisfecho, 64 años)

También coinciden en afirmar que es fácil para ellos reconocer su responsabilidad en medio de un conflicto, incluso asumiendo responsabilidades que no les corresponde:

Bastante, para mí es muy fácil decir: yo me equivoqué. Incluso voy a decir que... cuando hay conflicto siempre están las 2 partes, entonces yo eh asumo demasiado la responsabilidad... pero la asumo, pero no convencido de que toda la responsabilidad es mía... entonces me lo guardo y va afectándome interiormente. (Hombre insatisfecho, 64 años)

Por su parte, las mujeres insatisfechas entrevistadas reconocen que las razones que las han llevado a fracasar muchas veces en los intentos de reparación son su carácter, visiones muy diferentes frente a ciertos aspectos que son fundamentales, y coinciden en reconocer que han fallado y piden perdón o buscan la forma de resarcir el daño causado:

Mi carácter, a veces soy muy grosera con él... por eso es que prefiero mejor quedarme calladita. (Mujer insatisfecha, 56 años)

Él siempre quiere ganar, él quiere ser el dominante de la relación. Él siempre quiere tener la razón. A pesar de que soy yo quien tiene la razón. (Mujer insatisfecha, 63 años)

**Excitación fisiológica difusa.** Cuando la persona percibe que emocionalmente está siendo atacada durante un conflicto, el cuerpo puede iniciar la producción de adrenalina anticipando una respuesta de lucha o huida, por lo cual las personas no pueden procesar bien la información (Gottman y Gottman, 2013).

Los hombres satisfechos expresan que no son comunes estos sentimientos en su vida de pareja. Las emociones que predominan, en general, las identifican con querer el bienestar del otro; asimismo, respecto a cooperar vs. competir describen que su vida de pareja está caracterizada por el apoyo y la ayuda mutua.

La convivencia es estar bien los dos... siempre queremos estar bien, que haya armonía porque en eso consiste esto, tratamos de no dejarnos llevar por las emociones porque o si no... eso es grave... (Hombre satisfecho, 59 años)

De igual forma, las mujeres satisfechas muestran la tendencia a mantenerse calmadas debido a que si se exaltan podrían cometer errores graves.

No, no se trata, en nosotros no se trata de que el uno gana, no existe como esa posición de que uy yo gané, tan chévere, se la gané..., eso no existe, aquí lo resolvemos y ya. Trato de no exaltarme porque podría hacer pendejadas. (Mujer satisfecha, 59 años)

Para los hombres insatisfechos el sentirse atacados emocionalmente en los conflictos es una situación muy común; asimismo, reconocen la excitación fisiológica que sienten victimizándose, atacando con palabras agresivas, huyendo o paralizándose. Algunos coinciden en que en muchas ocasiones ceden para evitar conflictos, pero no están complacidos con ese “ceder”:

Suelo atacarla a ella con su carácter: “Vos siempre crees que tenés la razón, siempre se termina haciendo lo que vos querés”... la ataco, estoy muy bravo... y en muchas ocasiones podemos durar hasta una semana en la situación de dificultad. (Hombre insatisfecho, 60 años)

En el caso de las mujeres insatisfechas, la mayoría de ellas manifiestan sentirse frecuentemente atacadas emocionalmente por sus parejas. Afirman que ellos siempre quieren tener la razón en todo, y eso para ellas resulta desgastante y frustrante. Algunas manifiestan que la etapa del nido vacío les ayudó a pensar más en ellas, sin la responsabilidad de mantener una imagen frente a los hijos:

En esta etapa del nido vacío he aprendido a pensar más en mí, he aprendido a dejar que cada quien asuma y viva sus situaciones y afronte las consecuencias de sus errores y decisiones. Caí en una depresión, una tristeza en donde me di cuenta: ¿Yo toda mi vida qué he hecho? Solo ocuparme de los demás y yo me dejé de lado, me he sentido muy triste. (Mujer insatisfecha, 52 años)

**El fracaso de los hombres en aceptar la influencia de sus esposas.** En una relación se requiere ser capaz de aceptar la influencia del otro en algunas cosas que la pareja quiere. Gottman y Krokoff (2000) han logrado encontrar, con un acierto de predicción del 90 %, elementos que fortalecen las relaciones, manteniéndolas estables y vibrantes en tiempos estresantes como los actuales. Para el grupo de hombres satisfechos es fácil aceptar la influencia de sus esposas, es decir, entienden que en una relación se requiere ser capaz de aceptar su influencia en algunas cosas que la pareja quiere. Asumen que en su vida lo que piense su esposa es relevante, les parece importante la opinión de su esposa sobre su trabajo, su vida de familia, su presentación personal.

En ella yo he encontrado mucho apoyo en todo, absolutamente en todo, entonces ella para mí ha sido una fortaleza y una palanca impresionante. Yo creo que sin ella yo no, yo no hubiera podido conseguir o llegar hasta donde he llegado y es también gracias a la fortaleza de ella, y al acompañamiento y al empuje. (Hombre satisfecho, 59 años)

Para los hombres insatisfechos es difícil reconocer y aceptar la influencia de sus esposas. Aceptan algunos consejos, por ejemplo, frente a la apariencia física, asuntos laborales, pero cuando se trata de decisiones de fondo no escuchan ni les dan valor a las opiniones de sus esposas. Esto genera en ellas el sentimiento de no tener suficiente importancia en la vida de ellos, o no ser valoradas:

En cuanto a lo laboral o sus decisiones él siempre dice: no te metas, este es mi asunto y lo resuelvo yo. (Mujer insatisfecha, 56 años)

Este aspecto permite evidenciar precisamente que los hombres que están en un matrimonio insatisfactorio suelen hacer caso omiso a los consejos o recomendaciones de sus esposas, ya sea por terquedad, llevar la contraria, o porque no les gusta el tono de voz con el que les dicen las cosas. Prefieren evitar escucharlas y hacer las cosas como a ellos les parezca mejor.

Aunque yo sepa de fondo que ella tiene razón y que su consejo ha sido un elemento fundamental en otras etapas, ahora es no, me niego a ese consejo. (Hombre insatisfecho, 60 años)

## Discusión

Este estudio buscó comprender las experiencias de las relaciones maritales de hombres y mujeres durante la etapa del nido vacío, de acuerdo con la propuesta teórica de Gottman y Gottman (2013), clasificándolos en matrimonios satisfechos e insatisfechos. Los resultados hallados en general van en línea con lo que encontró Cabrera (2016), acerca de que las parejas con una relación satisfecha manifestaban conductas, afectos y emociones positivos e intencionales a favor del otro, como reflejo de la satisfacción con la relación, a pesar de los años y de la partida de los hijos.

Si bien es cierto que la satisfacción marital, como lo afirman Bastida *et al.* (2017), es el principal predictor de la estabilidad de la relación, algunas personas que se encuentran en relaciones insatisfechas no tienen intenciones de abandonarlas; por el hábito y la costumbre aún mantienen expectativas y la esperanza de que las cosas pueden mejorar. Otros no le encuentran sentido, quieren abandonarla.

Como lo explican Lucarelli y Wittner (2019), cada etapa de la vida debe vivirse de acuerdo con las posibilidades que la pareja posea; debe darse una nueva reorganización de los recursos, sean estos positivos como la expresión de cariño, el sentido de trascendencia, o negativos como no aceptar la influencia o evadir los conflictos, debido a que se debe enfrentar un nuevo evento en la vida y, como consecuencia, alcanzar el reajuste de la pareja.

En ese sentido, asumir la etapa del nido vacío de una manera acertada depende de las estrategias empleadas por la pareja en cada una de las etapas naturales del

ciclo vital familiar, de los aprendizajes, esto hace la diferencia entre las vivencias de las parejas satisfechas y las de las insatisfechas. De acuerdo con Costa *et al.* (2020), el periodo del nido vacío puede ser un periodo de construir una nueva relación con la misma persona, de renovarse; no obstante, tanto los hombres como las mujeres pueden pensar que ya no se puede cambiar, que es muy difícil lograr una renovación de la relación después de tantos años, sobre todo los matrimonios insatisfechos perciben que esta situación es poco probable. Asimismo, otras personas en unión marital piensan que se puede aprovechar esta etapa de la vida y dedicarse a sus intereses personales, realizar sus metas y disfrutar su relación de pareja, aunque siguen pendiente de los hijos, pero de manera más tranquila.

Sin embargo, la vivencia de una relación satisfecha o insatisfecha durante la etapa del nido vacío no depende solo de lo que la pareja haga u omita en esta etapa, sino de todo lo cultivado a lo largo de los años de relación. Esto concuerda con los resultados de Brisini *et al.* (2018), quienes explican que los cambios que vive la pareja una vez los hijos parten del hogar pueden afectar la dinámica interna de la relación marital, positiva o negativamente, y así elevar la satisfacción marital o reducirla. Cuando esto ocurre los esposos se dan cuenta de varias situaciones que no habían percibido antes, como prefieren evitar el conflicto, o hasta consideran la separación de su pareja.

En línea con Beytía (2017), cuando se tiene una opinión positiva de la pareja, así como una relación de cooperación y cuidado mutuo, suceden menos situaciones de conflicto al interior de la relación. La suma de elementos positivos, como el cariño y la admiración, acercarse al otro, resolver los conflictos de manera positiva y el sentido de trascendencia, puede ser favorable para la felicidad de la pareja (Gottman y Silver, 2015). Estos aspectos pueden ser relevantes en el contexto colombiano, donde la expresión del afecto y el contacto físico cobran importancia en las relaciones familiares y sociales en general.

Se ha podido notar que aunque los hombres se muestren muy fuertes e insensibles sentimentalmente son perceptivos a las expresiones de cariño de sus esposas. El sentido de trascendencia, sobre todo desde el punto de vista espiritual, es relevante para los matrimonios colombianos, y todavía más en los tiempos actuales; este es un aspecto destacado en las personas satisfechas por cuanto sostienen que experimentan sentir apoyo, reconocimiento e incondicionalidad por parte de su pareja. Caso contrario en las personas insatisfechas, quienes plantearon, tanto hombres como mujeres, que a veces se sienten ignorados y en otras atacados, situación que generó distancia emocional, prevención hacia su pareja y poco interés en compartir sus dificultades.

De acuerdo con Pérez y Estrada (2006), la mayor disminución de la satisfacción marital, después del nacimiento del primer hijo, se evidencia cuando los hijos salen del hogar; si bien se podría experimentar un descenso en los niveles de satisfacción, esto no está ligado exclusivamente a la etapa del nido vacío, sino que se presenta por las distintas vivencias positivas o negativas, por el paso de los años y distintos eventos, que al acumularse forman un cúmulo de experiencias que se transfieren y se sintetizan en el nivel de satisfacción con la relación de pareja.

Entre las limitaciones del estudio se puede considerar el tamaño de la muestra, pues si bien en el caso de los estudios cualitativos se busca profundizar en las vivencias de cada uno de los participantes, su objeto no es generalizar los resultados respecto a todos los matrimonios que atraviesan la etapa del nido vacío. Por esto, se sugiere para futuras investigaciones llevar a cabo estudios cuantitativos que exploren las vivencias de los esposos durante la etapa del nido vacío y compararlos con los resultados cualitativos. En Colombia, en comparación con otros países, este es un fenómeno que se vive de manera diferente, debido a la tendencia que existe aún de sobreproteger a los hijos, de permitir o buscar que sigan viviendo en la misma casa familiar, aunque ya sean autónomos, responsables y con los suficientes recursos económicos para vivir fuera del hogar parental.

## Conclusiones

La etapa del nido vacío es un evento que requiere ser asumido en pareja, sin embargo, existen diferencias en la forma en que cada cónyuge asume la partida de los hijos; estas residen en primer lugar en los roles que cada persona tiene dentro del hogar y en las formas como se han asumido la maternidad y la paternidad. Algunas de las mujeres evidencian que asocian este proceso con tristeza, depresión y dolor; sin embargo, bien encauzado ofrece una oportunidad para volver a pensar en ellas mismas y en sus intereses, y fortalecer la relación con su pareja. Por su parte, los hombres también pueden experimentar tristeza por la salida de los hijos del hogar, pero otros asumen con alegría el logro de la independencia de sus hijos, debido a que implica dejar responsabilidades de orden material y psicológico y la satisfacción de ver realizados a los hijos.

La satisfacción se relaciona con la aceptación de las diferentes etapas y el establecimiento de procesos de conocimiento profundo de la pareja, el equilibrio de poder y la aceptación de las dificultades y defectos; también a través de actos de validación, expresión de necesidades, gestión de sentimientos positivos y negativos y de empatía. Los insatisfechos no logran cohesión con la pareja y enfrentan dificultades sin solucionarlas, la manera en que suelen enfrentarlas es la evasión; dejar de manifestar sus frustraciones y necesidades, creer que el cambio del otro es la solución al conflicto son pensamientos y sentimientos que reflejan el nivel de insatisfacción.

En cuanto a aspectos no abordados por los entrevistados, ni los hombres ni las mujeres hicieron alusión alguna a la dimensión sexual, es decir, no hablaron de su intimidad en ese sentido; es posible que durante esta etapa la actividad sexual haya descendido o se haya deteriorado.

Si bien la vivencia del nido vacío es un fenómeno de índole personal, sería interesante contar con las voces de otros, como los hijos, con el fin de comprender de una manera holística este evento en la vida de las personas.

Asimismo, sería importante estudiar si el nivel de autonomía de cada cónyuge acerca de sus actividades de autocuidado influye en la satisfacción marital durante esta etapa, por cuanto de acuerdo con la edad los cónyuges pueden haber sufrido

deterioro del estado de salud por el paso de los años. Este es un aspecto que no contempla la teoría de Gottman y Gottman, sobre todo porque su trabajo se ha centrado en el estudio de las relaciones de pareja con personas jóvenes. Igualmente, puede ser valioso investigar si tiene alguna repercusión la separación respecto a los nietos en la vivencia de esta etapa del nido vacío; ellos generan alto bienestar en las personas y al mismo tiempo pueden ser un aspecto que une a la pareja, en la medida que, en el contexto latinoamericano y colombiano en particular, los vínculos afectivos y el encuentro cotidiano con los hijos, los nietos y otros familiares hacen parte de la tradición cultural.

## Referencias

- Acevedo, V. E., Restrepo, L. y Tovar, J. R. (2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. *Pensamiento Psicológico*, 3, 85-107. <https://doi.org/10.11144/73>
- Barrera, F. (2002). *Una aproximación al estudio de los determinantes de la crianza: perspectiva multivariada* [Documento CESO N.º 24]. Universidad de los Andes.
- Bastida, R., Valdez, J., Valor, I., González, N. y Rivera, S. (2017). Satisfacción marital y estado civil como factores protectores de la depresión y ansiedad. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 1(2), 15-16. <https://core.ac.uk/reader/154796460>
- Beytía, P. (2018). *The efficiency of subjective well-being: A key of Latin American development*. En M. Masaheli, G. Bula, y S. E. Harrington (eds.), *Latin American perspectives on global development*. Cambridge Scholars Publishing.
- Bolio, A. (2012). Husserl y la fenomenología trascendental: perspectivas del sujeto en las ciencias del siglo XX. *Reencuentro*, 65. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34024824004>
- Bouchard, G. (2018). A dyadic examination of marital quality at the Empty-Nest phase. *The International Journal of Aging and Human Development*, 86(1), 34-50. <https://doi.org/10.1177 / 0091415017691285>
- Brisini, K. S., Haunani, D. y Nussbaum, J. (2018). Transitions in marriage: Types, turbulence, and transition processing activities. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(6), 831-853. <https://doi.org/10.1177/0265407517699283>
- Cabrera, L. (2016). *Inteligencia emocional y satisfacción marital en profesionistas del área de psicología* [tesis de pregrado. Universidad Autónoma del Estado de México]. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/58951>
- Cadena, P., Rendón, R., Aguilar, J., Salinas, E., de la Cruz, F., Sangerman, D. M. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(7). <https://www.redalyc.org/pdf/2631/263153520009.pdf>

- Carter, B. y McGoldrick, M. (2005). Overview. The expanded family life cycle: Individual family and social perspectives. En B. Carter y M. McGoldrick (eds.), *The expanded family life cycle: Individual family and social perspectives* (3rd ed., pp. 1-26). Allyn and Bacon.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. SAGE Publications.
- Creswell, J. W. y Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Costa, V., Bulhões, C. y Nagashima, A. (2020). “Quando os pássaros voam”: a família momento de “ninho vazio”. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 10(14), 1-20. <https://doi.org/10.5902/2179769236601>
- Cuervo, J. (2013). Parejas viables que perduran en el tiempo. *Diversitas: Perspectivas Psicológicas*, 9(2), 257-270. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2013.0002.02>
- De Miguel, M. (2015). *Síndrome del nido vacío: ¿qué pasa cuando los hijos se van?* [tesis de pregrado, Universidad de Aconcagua. Argentina]. <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/fichas.php?idobjeto=516>
- Gerson, R. (1995). The family life cycle: Phases, stages, and crises. En R. H. Mikesell, D. D. Lusterman y S. H. McDaniel (eds.), *Integrating family therapy: Handbook of family psychology and systems theory* (pp. 91-111). American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/10172-005>
- Gottman, J. M. y Gottman, J. (2013). Difficulties with clients in Gottman method couple's therapy. En A. W. Wolf, M. R. Goldfried y J. C. Muran (eds.), *Transforming negative reactions to clients: From frustration to compassion* (pp. 91-112). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13940-004>
- Gottman, J. M. y Krokoff, L. J. (2000). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47-52. <https://doi.org/10.111.322.1567b>
- Gottman, J. M y Schwartz, J. (2008). Gottman method couple therapy. En A. S Gurman (ed). *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 138-166). The Guilford Press.
- Gottman, J. M. y Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. Harmony Books.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. P. (2010). *Metodología de la investigación* (5.ª ed.). McGraw-Hill.
- Johnson, M. D., Somerville, S. D., Galambos, N. L. y Krahn, H. J. (2020). Stuck in the middle with you: Predictors of commitment in midlife. *International Journal of Behavioral Development*, 44(3), 273-278. <https://doi.org/10.1177/0165025419885025>

- Karney, B., Bradbury, T. y Johnson, M. (1999). Deconstructing stability. En J. Adams y W. Jones (eds.), *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 481-499). Kluwer Academics.
- Kulik, L. (2016). Spousal role allocation and equity in older couples. En J. Bookwala (ed.), *Couple relationships in the middle and later years: Their nature, complexity, and role in health and illness* (pp. 135-155). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14897-008>
- Lucarelli, A. y Wittner, V. (2019). *Satisfacción conyugal: variables determinantes*. Trabajo presentado en el XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-111/928>
- Nina-Estrella, R. (2011). ¿Que nos mantiene juntos? Explorando el compromiso y las estrategias de mantenimiento en la relación marital. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 13(2). <https://www.redalyc.org/pdf/802/80220774010.pdf>
- Pérez, G. y Estrada, S. (2006). Intimidad y comunicación en cuatro etapas de la vida de pareja: su relación con la satisfacción marital. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, XII(2), 133-163. <http://biblio.upmx.mx/Estudios/Documentos/matrimonio0116.asp>
- Sánchez, R. (2009). Expectativas, percepción de estabilidad y estrategias de mantenimiento en las relaciones amorosas. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14, 229-243.
- Sartori, A. y Zilberman, M. (2009). Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio. *Archives of Clinical Psychiatry*, 36(3), 112-121. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832009000300005>
- Statista Research Department, (2023). Colombia: número de divorcios registrados 2016-2022. <https://es.statista.com/estadisticas/124001/numero-de-divorcios-registrados-en-colombia/>
- Strauss, A. y Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research techniques*. SAGE Publications.
- Wang, L., Shentu, Q., Xu, B. y Liang, Y. (2020). The prevalence of anxiety on the empty-nest elders in China. *Journal of Health Psychology*, 25(2), 152-160. <https://doi.org/10.1177/135910531877672>
- Zepeda, G. D. y Sánchez, R. (2021). Impacto de la cercanía, toque afectivo y satisfacción con el apoyo de la pareja en los comportamientos saludables. *Psicogente*, 24(45), 1-22. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.3736>