



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2025,
Volumen 9, Número 2.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2

LA DINÁMICA FAMILIAR EN LA PERCEPCIÓN DE MUJERES ADULTAS EN SU TRANSICIÓN A LA MENOPAUSIA

**FAMILY DYNAMICS IN THE PERCEPTION OF ADULT
WOMEN DURING THEIR TRANSITION TO MENOPAUSE**

Oliver Rivera Rubio

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo - México

Norma Angélica Ortega Andrade

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo - México

Rubén García Cruz

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo - México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.17602

La dinámica familiar en la percepción de mujeres adultas en su transición a la menopausia

Oliver Rivera Rubio¹oliver.riro.psic@gmail.com<https://orcid.org/0009-0008-5154-2674>Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Pueblo San Juan Tilcuaútl
Hidalgo, México**Dra. Norma Angélica Ortega Andrade**ortegan@uaeh.edu.mx<https://orcid.org/0000-0002-0117-2547>Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
Pueblo San Juan Tilcuaútl
Hidalgo, México**Dr. Rubén García Cruz**rgarcia@uaeh.edu.mx<https://orcid.org/0000-0001-7348-8113>Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Pueblo San Juan Tilcuaútl
Hidalgo, México

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo comprender cómo influye la dinámica familiar en la percepción que tienen las mujeres adultas mexicanas sobre su experiencia durante la transición a la menopausia. Se adoptó un enfoque cualitativo, con diseño fenomenológico, para explorar de manera profunda las vivencias subjetivas de veinte mujeres de entre 45 y 60 años de edad, seleccionadas mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. La recolección de datos se realizó mediante entrevistas semiestructuradas, analizadas a partir de núcleos temáticos emergentes que reflejan las experiencias personales en torno a las dimensiones de participación, vínculos afectivos, roles y comunicación en el contexto familiar. Los resultados revelaron que los síntomas físicos y emocionales propios de esta etapa —como sofocos, fatiga, irritabilidad y ansiedad— se ven mitigados o agravados según el nivel de apoyo emocional percibido dentro del entorno familiar. Las mujeres que contaron con un entorno comprensivo vivieron una transición más equilibrada, mientras que aquellas con vínculos débiles o con escasa comunicación familiar enfrentaron mayores dificultades emocionales. Se concluye que la dinámica familiar es un factor determinante en el afrontamiento de la menopausia y se recomienda fortalecer la sensibilización y el acompañamiento familiar durante esta etapa.

Palabras clave: menopausia, dinámica familiar, percepción, mujeres adultas, apoyo emocional

¹ Autor principal

Correspondencia: oliver.riro.psic@gmail.com

Family Dynamics in the Perception of Adult Women During Their Transition to Menopause

ABSTRACT

This study aimed to understand how family dynamics influence the perception of Mexican adult women regarding their experience during the transition to menopause. A qualitative design with a phenomenological approach was employed to explore the subjective experiences of twenty women aged 45 to 60, selected through non-probabilistic convenience sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed based on emergent thematic cores related to family dimensions such as participation, emotional bonds, roles, and communication. Results showed that the physical and emotional symptoms commonly associated with menopause—including hot flashes, fatigue, irritability, and anxiety—were either mitigated or exacerbated depending on the level of perceived family support. Women who reported a supportive and understanding environment experienced a more balanced transition, while those with weak emotional bonds or limited family communication faced greater emotional challenges. It is concluded that family dynamics play a crucial role in how women cope with menopause, highlighting the importance of family awareness and emotional accompaniment during this life stage.

Keywords: menopause, family dynamics, perception, adult women, emotional support

Artículo recibido: 7 marzo 2025

Aceptado para publicación: 15 abril 2025



INTRODUCCIÓN

La menopausia es un proceso biológico natural que marca el final de la vida reproductiva de una mujer y es un fenómeno inevitable que toda mujer enfrenta en algún momento de su vida. Este proceso, que generalmente ocurre entre los 45 y 55 años, no solo implica cambios físicos, sino que también genera transformaciones emocionales y psicológicas que afectan a la mujer en diversos aspectos de su vida cotidiana. Entre estos aspectos, la dinámica familiar juega un papel fundamental, ya que las relaciones con los miembros de la familia, el apoyo emocional recibido y las interacciones diarias pueden influir significativamente en la experiencia de la transición hacia la menopausia.

Es importante destacar que la menopausia, tradicionalmente entendida desde una perspectiva biomédica como el cese permanente de la menstruación debido a la pérdida de la función ovárica (García, 2020), no debe ser reducida únicamente a sus manifestaciones físicas. Entre estas se incluyen los sofocos, las alteraciones hormonales, los cambios en el deseo sexual, los trastornos del sueño, los cambios de humor y el aumento de peso (Speri, Simoncini, & Genazzani, 2018; Johnson, Roberts, & Elkins, 2019). Llegar a la menopausia implica un proceso de transición denominado “transición menopáusica”, caracterizado por una serie de síntomas y modificaciones en el ciclo menstrual que preceden al cese definitivo de la menstruación (Santoro, Roeca, Peters, & Neal-Perry, 2021).

Este periodo de transición visto desde la teoría de la transición de Meléis, es entendido como un proceso que implica un movimiento y el cambio de aspectos básicos de la vida de la persona, situandola en un estado de vulnerabilidad que pueden estar relacionados con ciertos aspectos de una transición, como las vivencias, interacciones y condiciones del entorno, que exponen a las personas a un daño potencial y que pueden influir en la salud o el afrontamiento ante los cambios, por lo que partiendo de esta teoría que principalmente se ha aplicado al proceso de salud enfermedad en el campo de la enfermería, ésta también destaca, de acuerdo con la naturaleza de la transición, que una persona puede atravesar tres tipos de transiciones: desarrollo, situacionales y salud-enfermedad.

Así entonces la transición a la menopausia concebida como un punto de inflexión debido al cambio en una etapa de la vida de la mujer, lleva a pensar en que el impacto de esta transición a la menopausia no se limita sólo al bienestar individual de la mujer con respecto a los síntomas físicos, sino también a todos aquellos cambios psicológicos que la acompañan y que también impactan en sus relaciones sociales y

familiares, siendo importante por ello, también considerar las implicaciones psicosociales y a la familia como una unidad de apoyo clave durante esta fase (Carranza-Lira, 2019).

La manera en que una mujer percibe el apoyo o la falta del mismo por parte de su pareja, hijos u otros miembros del hogar puede tener un impacto directo en su bienestar emocional y en la manera en que enfrenta los cambios y cómo maneja los síntomas físicos y emocionales asociados con este periodo (Pimenta, Leal, & Ramos, 2019). La calidad de las relaciones familiares y el nivel de comprensión que reciben las mujeres de sus seres queridos tienen un impacto directo en su bienestar psicológico.

En particular, el rol de la pareja es uno de los aspectos más destacados en cuanto al apoyo emocional durante la menopausia. Según varios estudios, las mujeres que cuentan con el respaldo de una pareja comprensiva y empática suelen enfrentar de manera más efectiva los desafíos emocionales y físicos de esta transición (Hunter & Rendall, 2020). La comunicación abierta y el entendimiento mutuo sobre los cambios que experimenta la mujer pueden aliviar la tensión dentro de la relación de pareja y mejorar la satisfacción marital. Por otro lado, cuando la pareja no comprende los síntomas menopáusicos o no ofrece el apoyo necesario, pueden surgir conflictos que afectan negativamente la autoestima de la mujer y su percepción de su valor en la relación. Tal como afirman Mishra, Dobson, y Hockey (2018), el desconocimiento o la incomprensión de la menopausia por parte de la pareja puede generar un distanciamiento emocional, lo que a su vez refuerza la percepción de la mujer de que está atravesando esta etapa sola.

El papel de los hijos también es relevante en la dinámica familiar durante la menopausia. A medida que las mujeres experimentan cambios físicos y emocionales, pueden verse obligadas a ajustar su rol de cuidadoras dentro del hogar. Esto puede generar sentimientos de frustración o inadecuación, especialmente si sienten que no están cumpliendo con las expectativas familiares (Guillemínault, Arnott, & O'Sullivan, 2021). En este contexto, es importante que los hijos comprendan los cambios que su madre está experimentando y ofrezcan el apoyo necesario, ya sea ayudando con las responsabilidades del hogar o brindando respaldo emocional. Sin embargo, en muchas ocasiones, los hijos pueden no ser conscientes de la magnitud de los síntomas de la menopausia y, por lo tanto, no ofrecer el apoyo adecuado, lo que puede intensificar los sentimientos de soledad en la mujer (Wright, Norton, & Zelek, 2022).



Además de la pareja y los hijos, otros miembros de la familia extendida, como hermanos, padres y amigos cercanos, también desempeñan un papel importante en el sistema de apoyo emocional durante la menopausia. Un entorno familiar amplio y solidario puede proporcionar una red de apoyo valiosa para las mujeres que atraviesan esta etapa (Bojorquez & Monteverde, 2020). Las mujeres que cuentan con una familia comprensiva y que están rodeadas de personas dispuestas a ofrecer ayuda emocional tienden a reportar menos síntomas psicológicos adversos y, en general, una mejor adaptación en la transición a la menopausia. Por el contrario, las mujeres que no reciben este tipo de apoyo pueden experimentar un aumento de la carga emocional y mayores dificultades para lidiar con los síntomas menopáusicos.

No obstante, el tipo de apoyo emocional que recibe una mujer durante la menopausia también puede depender de factores culturales y sociales. En muchas culturas, la menopausia sigue siendo un tema tabú, lo que dificulta las conversaciones abiertas sobre el tema dentro del entorno familiar (Liu & Ng, 2018). En sociedades donde prevalecen normas de género tradicionales, las mujeres pueden sentir que su rol reproductivo es una parte fundamental de su identidad, y la menopausia puede interpretarse como una pérdida de valor dentro de la estructura familiar. En estos casos, el apoyo emocional puede ser más difícil de obtener, ya que tanto la mujer como sus familiares pueden tener dificultades para expresar sus sentimientos o comprender plenamente los cambios que están ocurriendo. Según Pimenta, Leal y Ramos (2019), en las sociedades donde el envejecimiento femenino y la menopausia están rodeados de estigmas negativos, las mujeres tienen más probabilidades de sentirse aisladas y de no recibir el apoyo emocional necesario por parte de sus familias.

En muchas ocasiones, las mujeres experimentan una dualidad de roles: continúan siendo las principales cuidadoras dentro de la familia, mientras atraviesan por cambios que podrían afectar su capacidad para desempeñarse en dicho rol de manera tradicional.

Tradicionalmente, la mujer ha sido vista como el pilar de la familia, responsable del cuidado de los hijos, la pareja y, en muchos casos, de otros miembros del hogar. Durante la menopausia, las mujeres pueden experimentar una disminución en su capacidad física y emocional para cumplir con estos roles de manera convencional, lo que puede generar tensiones dentro de la dinámica familiar (Mishra et al., 2018). Al mismo tiempo, las mujeres pueden enfrentarse a la necesidad de ser comprendidas y apoyadas



por sus seres queridos, lo que no siempre ocurre de manera efectiva debido a la falta de conocimiento y empatía sobre los cambios que están experimentando (Wright, Norton, & Zelek, 2022). Por lo tanto, es fundamental comprender la relación entre los cambios que experimenta la mujer en esta etapa y cómo estos son percibidos, aceptados o rechazados dentro del núcleo familiar.

La forma en que la dinámica familiar se adapta o responde a estos cambios puede influir de manera determinante en la percepción que tiene la mujer sobre su experiencia durante esta etapa. Desde el marco de la teoría del ciclo vital familiar, la menopausia generalmente coincide con la fase del nido vacío, cuando los hijos han dejado el hogar o están en proceso de hacerlo, y la pareja se enfrenta a la redefinición de su relación fuera de los roles tradicionales de padres (Mishra et al., 2018).

Este periodo puede ser de ajuste significativo para la mujer, ya que la disminución en la necesidad de cuidados intensivos hacia los hijos suele coincidir con los cambios físicos y emocionales de la menopausia. La teoría del ciclo vital familiar sugiere que el éxito en esta transición depende en gran medida de la capacidad de la familia para renegociar los roles, la comunicación y las expectativas, brindando apoyo emocional y estabilidad durante el proceso (Gottlieb & Baker, 2020; Guilleminault, Arnott, & O'Sullivan, 2021).

Aunque se han realizado estudios que abordan los aspectos médicos de la menopausia, son escasos los trabajos que analizan cómo la estructura y las relaciones familiares impactan en la vivencia de las mujeres en este periodo (Woods, Mitchell, & Schnatz, 2021).

Si bien algunos estudios han señalado que las mujeres que cuentan con un entorno familiar empático y de apoyo experimentan menos síntomas psicológicos durante la menopausia y una mejor calidad de vida en general (Guilleminault, Arnott, & O'Sullivan, 2021), también hay estudios que reportan lo contrario, aquellas que perciben un entorno familiar disfuncional o poco solidario tienden a mencionar mayores niveles de depresión y ansiedad durante esta etapa (Dillaway & Byrnes, 2020). A pesar de estos hallazgos, sigue existiendo una brecha en la literatura sobre cómo las mujeres, desde su perspectiva personal, viven esta relación entre la menopausia y su dinámica familiar.

Por lo que esta investigación, propone explorar cómo las mujeres adultas perciben que su dinámica familiar influye en su experiencia durante la transición a la menopausia. Es decir, se busca entender cómo las interacciones familiares, el apoyo emocional y los roles dentro del hogar afectan, positiva o

negativamente, la manera en que las mujeres viven esta transición. Además se planteó identificar el conocimiento existente que tenían las mujeres en relación a las características de la menopausia e identificar el conocimiento que tenían los integrantes de la familia en relación a las características que implican la transición a la menopausia.

Al reconocer las percepciones y conocimiento en torno a los cambios que implica la transición a la menopausia, se podrá obtener una visión más integral de esta experiencia, no sólo como un evento biológico, sino también como un proceso social y emocionalmente condicionado por las relaciones familiares. Esto permitirá generar recomendaciones para promover una mayor comprensión y apoyo dentro del núcleo familiar, favoreciendo así el bienestar integral de las mujeres durante esta etapa de sus vidas.

METODOLOGÍA

Población

La población del estudio se conformó por 20 mujeres mexicanas adultas, comprendidas entre los 45 y 60 años de edad (media = 52.3 años, desviación estándar = 4.2 años), que estaban experimentando la transición hacia la menopausia o que ya habían llegado a la misma durante el tiempo en que se llevó a cabo la investigación. Las participantes fueron seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Como criterios de inclusión, se consideró que vivieran en familia y que aceptaran participar voluntariamente en el estudio.

Tipo estudio

El estudio fue de naturaleza cualitativa con alcance descriptivo, basado en un enfoque fenomenológico.

Unidad de Análisis

Percepción de la menopausia (PM): entendida como la forma en que las mujeres perciben los cambios físicos y emocionales durante su transición a la menopausia.

Dinámica familiar (DIFA): Se investigaron cuatro dimensiones clave dentro del núcleo familiar: participación (PA), vínculos afectivos (VA), roles (RO) y comunicación (CO), para determinar cómo influyen en la experiencia de la transición de la menopausia de las mujeres.

Técnica de recolección de datos

Entrevista semiestructurada, diseñada en torno a dos variables de investigación: la percepción de la

menopausia (PM) y la dinámica familiar (DIFA). La entrevista incluye un total de 43 preguntas directrices que abarcan temas como el conocimiento de la menopausia, la percepción de los cambios hormonales y emocionales, y la dinámica familiar en cuanto a participación, vínculos afectivos, roles y comunicación. La entrevista fue revisada antes de su aplicación por un grupo de 10 expertos en áreas relacionadas con la psicología, gerontología, medicina y trabajo social.

Plan para la recolección y análisis de datos

El estudio incluyó a 20 mujeres mexicanas adultas, con edades comprendidas entre los 45 y 60 años (media = 52.3 años, desviación estándar = 4.2 años), quienes se encontraban en transición a la menopausia o ya la habían alcanzado. Todas las participantes, al momento del estudio, convivían dentro de un núcleo familiar, cumpliendo con los criterios de inclusión establecidos. Las participantes presentaron diversidad en términos de composición familiar (familias nucleares, extendidas y monoparentales), así como en sus niveles socioeconómicos y educativos. La duración de la convivencia con sus familias osciló entre 10 y 40 años, reflejando trayectorias de vida heterogéneas y contextos familiares diversos.

Aspectos éticos

Este estudio respeta los principios éticos de la investigación en seres humanos. Las participantes recibieron información completa sobre el estudio antes de otorgar su consentimiento informado. Se garantizó la confidencialidad de la información recogida y se asegurará el anonimato en la presentación de los resultados. Además, se les dio la libertad de retirarse del estudio en cualquier momento sin que esto implique ningún tipo de penalización.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El estudio incluyó a 20 mujeres mexicanas adultas, con edades comprendidas entre los 45 y 60 años, cuya edad media fue de 52.3 años y la desviación estándar de 4.2 años. Todas las participantes se encontraban en transición a la menopausia o ya la habían alcanzado. Asimismo, al momento del estudio, convivían dentro de un núcleo familiar, cumpliendo con los criterios de inclusión establecidos. Las participantes presentaron diversidad en términos de composición familiar (familias nucleares, extendidas y monoparentales), así como en sus niveles socioeconómicos y educativos. La duración de la convivencia con sus familias osciló entre 10 y 40 años, lo que permitió acceder a un abanico amplio

de experiencias dentro de contextos familiares variados.

La mayoría de las participantes demostraron un conocimiento limitado sobre la menopausia antes de experimentarla, describiendo su percepción previa como un periodo "natural pero incómodo." Sin embargo, las participantes que tuvieron acceso a información médica o experiencias compartidas con familiares o amigas reportaron una mayor preparación emocional. Las categorías emergentes incluyeron:

- **Desinformación inicial:** Las participantes mencionaron que, antes de llegar a la menopausia, poseían nociones vagas o influenciadas por estigmas culturales, asociándola principalmente con el envejecimiento y la pérdida de feminidad. Muchas afirmaron no haber recibido información clara ni oportuna sobre los síntomas o las implicaciones de esta etapa. Por ejemplo, una de ellas expresó: *“Solo sabía que se te quitaba la regla y ya, nunca nadie me explicó que venían cambios emocionales tan fuertes”*. Otra mujer comentó: *“Pensaba que ya no servíamos como mujeres, porque así me lo decían en mi familia, que ya una era vieja”*. Estas declaraciones reflejan la ausencia de educación adecuada en torno a la menopausia, así como la influencia de discursos sociales negativos que persisten en torno al envejecimiento femenino.
- **Información a través de la experiencia:** Más de la mitad de las mujeres adquirieron conocimiento sobre la menopausia a medida que experimentaban los síntomas, apoyándose en información médica, aunque algunas recurrieron a redes sociales o recomendaciones informales.

Las participantes destacaron alteraciones significativas en su estado de ánimo durante la transición a la menopausia, lo que se refleja en categorías como **irritabilidad (80%)**, **ansiedad (70%)** y **tristeza (65%)**, afectando de manera directa su experiencia emocional. Estas emociones se intensificaron en contextos familiares poco comprensivos y, por el contrario, se atenuaron cuando las mujeres contaban con apoyo emocional. Una de las participantes compartió: *“Había días en que me sentía muy enojada sin razón, y todo me molestaba... pero cuando mi esposo se sentaba a platicar conmigo, me sentía más tranquila”*. Otra mencionó: *“Lloraba mucho por las noches, me sentía sola... pero cuando mi hija me abrazaba y me decía que todo iba a estar bien, sentía alivio”*. También se registraron testimonios de incomprensión, como el de una mujer que afirmó: *“Mi familia pensaba que exageraba, que eran ‘cosas de mujeres’, y eso me hacía sentir peor”*. Estas vivencias reflejan que el acompañamiento afectivo y la

validación emocional por parte del entorno familiar son factores protectores clave frente al impacto psicoemocional de la menopausia.

En cuanto al impacto físico, los sofocos (85%), fatiga (75%), y problemas de sueño (60%) fueron los síntomas más mencionados. Estas condiciones afectaron la capacidad de las mujeres para realizar actividades domésticas y mantener su rol dentro del núcleo familiar, destacando la importancia de la participación familiar en el manejo de esta carga.

Participación familiar (DIFA-PA)

El apoyo familiar en actividades del hogar mostró un impacto significativo en la experiencia menopáusica. El 70% de las mujeres reportaron que la participación activa de sus familiares redujo el estrés asociado a sus síntomas, mientras que el 30% manifestó una sobrecarga debido a la falta de colaboración en las responsabilidades del hogar.

Vínculos afectivos (DIFA-VA)

La calidad de los vínculos afectivos también jugó un papel importante. El 80% de las participantes mencionaron que relaciones sólidas con sus parejas o hijos les brindaron apoyo emocional crucial, ayudándolas a sobrellevar los cambios físicos y emocionales.

Roles familiares (DIFA-RO)

El rol tradicional de las mujeres dentro del hogar fue reevaluado durante esta etapa. El 60% de las mujeres lograron delegar responsabilidades, lo cual fue percibido como positivo, mientras que el 40% sintió una pérdida de valor debido a la disminución en su participación activa en las tareas domésticas.

Comunicación (DIFA-CO)

La comunicación fue otro factor determinante: el 75% de las mujeres que mencionaron mantener un diálogo abierto con sus familiares expresaron sentir menos frustración y mayor aceptación, mientras que el 25% reportaron tensiones debido a la falta de comprensión y empatía en sus hogares.

DISCUSIÓN

El análisis de los cambios experimentados durante la menopausia evidenció que esta etapa afecta tanto el bienestar físico como emocional de las mujeres. Los principales cambios emocionales reportados incluyeron irritabilidad, ansiedad y episodios de tristeza, con una incidencia menor en aquellas mujeres que contaron con un fuerte apoyo familiar. Los síntomas físicos más frecuentes fueron sofocos, fatiga y

problemas de sueño, los cuales impactaron directamente en la capacidad de las mujeres para desempeñar roles tradicionales en el hogar. Estas experiencias subrayan la importancia del entorno familiar para mitigar los efectos adversos de la menopausia y promover el equilibrio emocional y funcional de las participantes.

La dinámica familiar emergió como un factor central en la experiencia de la menopausia, con distintas dimensiones destacadas. La participación familiar fue crucial para aliviar la carga emocional y física de las mujeres; sin embargo, algunas señalaron que las responsabilidades domésticas no disminuyeron, generando una percepción de inequidad. Los vínculos afectivos sólidos con parejas e hijos proporcionaron acompañamiento y comprensión, mientras que su ausencia intensificó el aislamiento emocional. Por otro lado, la reevaluación de roles dentro del hogar llevó a algunas mujeres a percibir alivio al delegar responsabilidades, mientras que otras se sintieron desplazadas o menos valoradas. Además, la comunicación abierta en la familia fue un elemento determinante para fomentar un entorno de apoyo y reducir tensiones.

Finalmente, los resultados revelaron que un entorno familiar comprensivo y solidario contribuye significativamente a que la menopausia sea percibida como una transición manejable, mientras que la falta de apoyo o dinámicas conflictivas exacerban los desafíos emocionales y físicos de esta etapa. El ejercicio de validación del instrumento utilizado confirmó la claridad y relevancia de las preguntas, lo que permitió captar con profundidad la relación entre la dinámica familiar y la percepción de las mujeres. Estos hallazgos resaltan la necesidad de fomentar una mayor educación sobre la menopausia y de fortalecer las relaciones familiares para mejorar el bienestar integral de las mujeres en este proceso.

El presente estudio permite concluir que la menopausia es una etapa que trasciende los cambios biológicos, configurándose como un proceso integral que impacta el bienestar físico, emocional y social de las mujeres. Los hallazgos mostraron que la dinámica familiar tiene un papel determinante en esta experiencia, especialmente en las categorías de participación, vínculos afectivos, roles y comunicación. Las mujeres que contaron con un entorno familiar comprensivo y solidario lograron enfrentar esta transición de manera más manejable, mientras que aquellas con dinámicas familiares conflictivas o carentes de apoyo enfrentaron mayores dificultades emocionales y físicas. Esto subraya la necesidad de considerar la menopausia como un fenómeno que requiere no solo abordajes médicos, sino también

estrategias psicosociales que fortalezcan las relaciones familiares y promuevan entornos de apoyo.

En relación con la categoría de **participación familiar (DIFA-PA)**, los resultados evidenciaron que un mayor involucramiento de los familiares en las actividades del hogar contribuyó a reducir la carga emocional y física de las mujeres. No obstante, en los hogares donde la redistribución de tareas no fue equitativa, las participantes experimentaron una sobrecarga que intensificó los síntomas físicos y emocionales. Asimismo, la categoría de **vínculos afectivos (DIFA-VA)** destacó como un factor protector clave: mujeres con relaciones sólidas con sus parejas o hijos se sintieron más acompañadas y comprendidas, lo que mejoró significativamente su percepción de la menopausia. Por el contrario, aquellas con vínculos débiles enfrentaron mayores niveles de aislamiento y tristeza, exacerbando su malestar.

La categoría de **roles familiares (DIFA-RO)** reveló que la menopausia conlleva una reevaluación del papel de las mujeres dentro del núcleo familiar. Mientras algunas lograron delegar responsabilidades y percibieron esto como un alivio, otras reportaron sentimientos de desplazamiento y pérdida de valor en su entorno familiar. En cuanto a la **comunicación (DIFA-CO)**, las participantes que describieron interacciones abiertas y comprensivas con sus familiares reportaron menores niveles de frustración y mayor aceptación de los cambios menopáusicos. En contraste, la falta de comunicación generó tensiones y conflictos que impactaron negativamente su experiencia emocional. Estas categorías evidencian que una dinámica familiar funcional puede ser determinante para afrontar los desafíos asociados a la menopausia.

Ilustraciones, Tablas, Figuras

Figura 1. Cambios emocionales reportados durante la menopausia

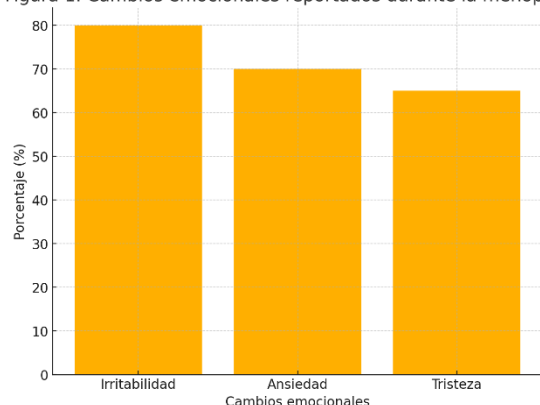


Figura 2. Cambios físicos reportados durante la menopausia

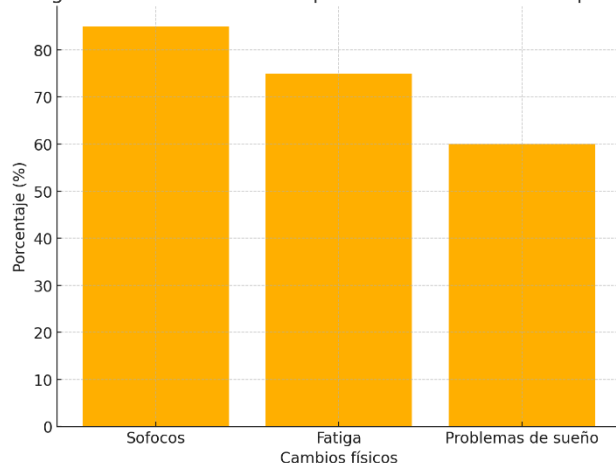
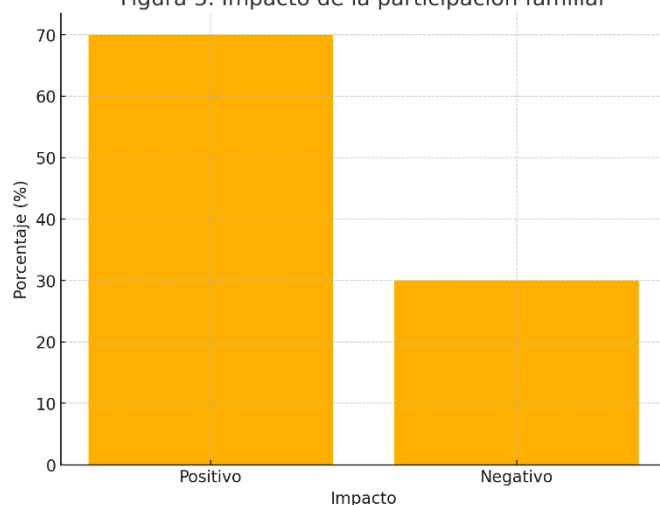


Figura 3. Impacto de la participación familiar



CONCLUSIONES

En síntesis, este estudio refuerza la importancia de adoptar un enfoque integral que combine intervenciones médicas, educativas y psicosociales para abordar los desafíos asociados a la menopausia. Es fundamental involucrar a las parejas, hijos y otros miembros del hogar en la concienciación sobre este proceso, promoviendo un entorno inclusivo y solidario. Además, se hace indispensable desarrollar programas educativos que aborden cada una de las categorías identificadas, con el fin de facilitar una transición más saludable y reducir las barreras sociales y culturales que perpetúan el estigma asociado a la menopausia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Johnson A, Roberts L, Elkins G. Complementary and alternative medicine for menopause. J Evid Based Integr Med. 2019; 24: 1-14. doi: <https://doi.org/10.1177/2515690X19829380>

- Bojorquez, J., & Monteverde, M. (2020). Apoyo social en la menopausia: Un estudio de los factores psicosociales asociados con el bienestar femenino. *Revista de Salud Pública*, 35(4), 569-577. <https://doi.org/10.21149/rsp.v35n4.123>
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Brinton, R. D., Yao, J., & Yin, F. (2015). Menopause, neurodegenerative diseases, and aging. *Frontiers in Neuroscience*, 9, 219. <https://doi.org/10.3389/fnins.2015.00219>
- Carranza-Lira, S. (2019). Transición a la menopausia y sus implicaciones psicosociales: Un enfoque desde la medicina integrativa. *Salud Femenina en el Siglo XXI*, 18(3), 45-58.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (2019). *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives*. Pearson.
- Davis, S. R., Lambrinoudaki, I., Lumsden, M., Mishra, G. D., Pal, L., & Rees, M. (2015). Menopause. *Nature Reviews Disease Primers*, 1, 15004. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.4>
- Dillaway, H., & Byrnes, M. (2020). Menopausal symptom management and support systems: The role of family dynamics. *Journal of Women's Health*, 29(9), 1102-1110. <https://doi.org/10.1089/jwh.2020.8299>
- Duvall, E. M. (1957). *Family development*. Lippincott.
- Freeman, E. W., Sammel, M. D., Lin, H., & Gracia, C. R. (2014). Duration of menopausal hot flashes and associated risk factors. *Obstetrics & Gynecology*, 123(5), 1047-1054. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000000207>
- García, M. (2020). *Menopausia y salud femenina: Una visión integral*. Editorial Médica Panamericana.
- Gibson, C. J., Joffe, H., Bromberger, J. T., Thurston, R. C., Lewis, T. T., & Matthews, K. A. (2020). Mood symptoms during the menopausal transition and the association with menopausal symptoms and chronic health outcomes in midlife women: A comprehensive review. *Journal of Women's Health*, 29(3), 453-464. <https://doi.org/10.1089/jwh.2019.8248>
- Guilleminault, C., Arnott, B., & O'Sullivan, C. (2021). Psychosocial impacts of menopause on women: The moderating role of family support. *Menopause Review*, 29(5), 55-63.
- Gottlieb, B. H., & Baker, M. (2020). The role of family and friends in menopause: A social support perspective. *Journal of Health Psychology*, 25(3), 274-290.



<https://doi.org/10.1177/1359105318800842>

- Greendale, G. A., Lee, N. P., & Arriola, E. R. (2019). The menopausal transition and cardiovascular disease risk. *Obstetrics & Gynecology Clinics of North America*, 46(4), 605-618. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2019.07.006>
- Hall, M. H., Kline, C. E., & Nowakowski, S. (2015). Insomnia and menopausal transition: Findings from the SWAN sleep study. *Sleep*, 38(6), 867-875. <https://doi.org/10.5665/sleep.4752>
- Hunter, M. S., & Rendall, M. (2020). Managing hot flushes and night sweats: A cognitive behavioral approach to menopause. *Journal of Psychosomatic Research*, 130, 109921. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.109921>
- Johnson, M. A., Roberts, C., & Elkins, G. (2019). Psychological and physical symptoms associated with the menopausal transition. *Journal of Women's Health*, 28(4), 475-482. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7230>
- Liu, K., & Ng, S. (2018). Menopause and culture: Understanding the diverse experiences of midlife women. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 49(5), 728-748. <https://doi.org/10.1177/0022022117745148>
- Lobo, R. A. (2017). Hormone-replacement therapy: Current thinking. *Nature Reviews Endocrinology*, 13(4), 220-231. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2016.164>
- Mishra, G., Dobson, A., Hockey, R., & Powers, J. (2018). Menopause and the family: How dynamics change during midlife transitions. *Journal of Family Studies*, 14(2), 120-133.
- Pimenta, F., Leal, I., & Ramos, C. (2019). The role of family support in mitigating the psychological impacts of menopause. *Women's Midlife Health*, 5(1), 15-25. <https://doi.org/10.1186/s40695-019-0049-7>
- Santoro, N., & Randolph, J. F. (2016). Reproductive aging and the menopause transition. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 43(3), 515-528. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2016.04.003>
- Santoro, N., Roeca, C., Peters, B. A., & Neal-Perry, G. (2021). The menopause transition: Signs, symptoms, and management options. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 106(1), 1-13. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa629>
- Speri, G., Simoncini, T., & Genazzani, A. R. (2018). The neuroendocrine basis of menopausal



- symptoms: New insights and therapeutic approaches. *Maturitas*, 115, 27–32.
<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2018.06.006>
- Soares, C. N., & Frey, B. N. (2017). Challenges and opportunities to manage depression during the menopausal transition and beyond. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(2), 239-254.
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.01.001>
- Wright, J., Norton, L., & Zelek, J. (2022). Family dynamics and menopause: Supporting women through the transition. *Journal of Family Health*, 24(1), 112-125. <https://doi.org/10.1089/jfh.2022.001>
- Woods, N., Mitchell, E. S., & Schnatz, P. (2021). The transition to menopause: A comprehensive review of family roles and responsibilities. *Journal of Midlife Health*, 12(2), 79-85.
<https://doi.org/10.4103/jmh.2021.012>
- World Health Organization (OMS). (2021). Menopause: Global estimates of prevalence and management. Recuperado de <https://www.who.int>