

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA



LA VERDAD NOS HARA LIBRES

**ANÁLISIS CUALITATIVO DE LA AUTOESTIMA DE MUJERES
CASADAS, SEPARADAS Y MADRES SOLTERAS EN LA CIUDAD DE
OAXACA**

TESIS

Que para obtener el grado de

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta

VALSAMMA PAUL

Directora de Tesis: Dra. Lucia Ortega Pacheco
Lectora: Dra. Celia Mancillas Bazán
Lector: Dr. José Gómez del Campo Estrada

México, D. F.

2006

Índice

1	INTRODUCCIÓN.....	6
1.1	Justificación.....	9
1.2	Antecedentes	11
1.3	Planteamiento del problema.....	14
1.4	Preguntas de investigación.....	15
1.5	Objetivo general.....	15
1.5.1	Objetivos específicos.....	15
1.6	Hipótesis.....	16
1.7	Marco teórico	16
1.8	Importancia del estudio.....	18
1.9	Limitaciones del estudio.....	18
2	MARCOTEORICO.....	19
2.1	Autoestima.....	19
2.1.1	Aportes de Branden a la psicología de la autoestima.....	23
2.1.2	La teoría de Branden y seis pilares de autoestima.....	27
2.1.3	El concepto de autoestima en la teoría de Rogers.....	37
2.1.4	Definición de la autoestima.....	46
2.1.5	Qué es y para qué la autoestima.....	47
2.1.6	Alta y baja autoestima.....	49
2.1.7	Autoestima y amor.....	52
2.1.8	Autoestima y amor romántico.....	56
2.1.9	La autoestima de mujer.....	59
2.2	La mujer.....	61
2.2.1	La mujer en la sociedad.....	64
2.2.2	La mujer en la familia de origen.....	67
2.2.3	Cuerpo y sexualidad de la mujer.....	69
2.2.4	La maternidad.....	72
2.2.5	La vivencia del sentimiento.....	74
2.2.6	Relación interpersonal según la teoría de Rogers.....	76
2.2.7	La relación consigo misma.....	79
2.3	El Matrimonio.....	84
2.3.1	La mujer y la relación de pareja.....	87
2.3.2	Autoestima de mujer casada.....	89

2.4	Divorcio.....	93
2.4.1	Autoestima de mujer divorciada.....	95
2.5	La madre soltera.....	98
2.5.1	Autoestima de madre soltera.....	101
3	METODOLOGIA.....	103
3.1	Metodología cualitativa.....	103
3.2	Sujetos.....	104
3.2.1	Los criterios de la selección de las mujeres.....	105
3.2.2	Justificación de la muestra.....	105
3.3	Instrumento.....	106
3.3.1	Entrevistas.....	106
3.3.2	Antecedentes de las entrevistas.....	106
3.3.3	La entrevista en la investigación cualitativa.....	107
3.3.4	Entrevista a profundidad.....	108
3.3.5	La guía de la entrevista.....	109
3.3.5.1	Guía de la entrevista para las mujeres casadas.....	109
3.3.5.2	Guía de la entrevista para las mujeres separadas.....	110
3.3.5.3	Guía de la entrevista para las madres solteras.....	110
3.4	Escenario.....	110
3.4.1	Procedimiento.....	111
3.5	Confiabilidad de la investigación.....	112
3.6	Análisis de datos.....	114
4	RESULTADOS DE LA INVESTIGACION.....	116
4.1	Grupo 1 mujeres casadas.....	117
4.1.1	Relación de pareja.....	117
4.1.1.1	Familia de códigos y citas.....	117
4.1.2	Características de las parejas de mujeres casadas.....	119
4.1.2.1	Familia de códigos y citas.....	119
4.1.3	La vivencia de las mujeres con sus parejas.....	120
4.1.3.1	Familia de códigos y citas.....	121

4.1.4	Las consecuencias de la vivencia con la pareja.....	124
4.1.4.1	Familia de códigos y citas.....	124
4.1.5	Relación madre-hijos.....	127
4.1.5.1	Familia de códigos y citas.....	127
4.1.6	Familia de origen de mujeres casadas.....	128
4.1.6.1	Familia de códigos y citas.....	128
4.1.7	Autovaloración de mujeres casadas.....	128
4.1.7.1	Familia de Códigos y citas.....	128
4.1.8	Red de factores que intervienen en la autoestima de mujeres casadas.....	132
4.2	Grupo 2 mujeres separadas.....	133
4.2.1	Relación de pareja.....	133
4.2.1.1	Familia de códigos y citas	133
4.2.2	Características de las parejas de las mujeres separadas.....	135
4.2.2.1	Familia de códigos y citas.....	135
4.2.3	Características de las mujeres separadas.....	137
4.2.3.1	Familia de códigos y citas.....	137
4.2.4	Vivencia de las mujeres separadas con sus parejas antes de la separación..	140
4.2.4.1	Familia de códigos y citas.....	140
4.2.5	Consecuencia de la vivencia de mujeres separadas con sus parejas.....	144
4.2.5.1	Familia de códigos y citas.....	144
4.2.6	Estado emocional de las mujeres separadas.....	145
4.2.6.1	Familia de códigos y citas.....	145
4.2.7	Aspectos positivos en la mujer después de la separación.....	147
4.2.7.1	Familia de códigos y citas	147
4.2.8	La relación madre-hijos.....	148
4.2.8.1	Familia de códigos y citas.....	148

4.2.9	Familia de origen de las mujeres separadas.....	149
4.2.9.1	Familia de códigos y citas.....	149
4.2.10	Influencia de la sociedad en las mujeres separadas.....	150
4.2.10.1	Familia de códigos y citas.....	150
4.2.11	La autovaloración positiva de las mujeres separadas.....	151
4.2.11.1	Familia de códigos y citas.....	151
4.2.12	Autovaloración negativa de las mujeres separadas.....	153
4.2.12.1	Familia de códigos y citas.....	153
4.2.13	Red de factores que intervienen en la autoestima de mujeres separadas.....	155
4.3	Grupo 3 madres solteras.....	157
4.3.1	Relación de pareja.....	157
4.3.1.1	Familia de códigos y citas	157
4.3.2	Abandono de la pareja de las madres solteras	158
4.3.2.1	Familia de códigos y citas.....	158
4.3.3	Estado emocional de ser madre soltera	159
4.3.3.1	Familia de códigos y citas.....	159
4.3.4	La familia de origen de la madre soltera.....	161
4.3.4.1	Familia de códigos y citas.....	161
4.3.5	La madre soltera ante la sociedad.....	163
4.3.5.1	Familia de códigos y citas.....	163
4.3.6	Relación de madre-hijos.....	163
4.3.6.1	Familia de códigos y citas.....	163

4.3.7 Autovaloración negativa de la madre soltera.....	164
4.3.7.1 Familia de códigos y citas.....	164
4.3.8 Autovaloración positiva de la madre soltera.....	166
4.3.8.1 Familia de códigos y citas.....	166
4.3.9 Red de factores que intervienen en la autoestima de las madres solteras.....	168
5 DISCUSIÓN.....	170
5.1 Grupo 1 mujeres casadas.....	171
5.2 Grupo 2 mujeres separadas.....	179
5.3 Grupo 3 madres solteras.....	182
CONCLUSIONES.....	191
BIBLIOGRAFIA.....	196

CAPITULO 1

1. Introducción

La autoestima es el núcleo principal alrededor del cual orbita cada aspecto de nuestras vidas. El nivel de bienestar que somos capaces de experimentar, el éxito que podemos manifestar, cuan funcionales son nuestras relaciones, la creatividad que nos permitimos expresar, los logros que somos capaces de actualizar, y tantos otros aspectos de nuestra vida personal, están intrínsecamente ligados a nuestra autoestima.

En lo más profundo de nuestro ser existe una imagen que nosotros hemos creado, aunque no estemos plenamente conscientes de ello, que refleja la idea que nosotros nos hemos creado de quienes somos como persona, y cuan valiosos somos con respecto a otros.

Se corresponda o no con la realidad, esta imagen es nuestro punto de referencia con respecto al mundo que nos rodea, es nuestra base para tomar decisiones, y es nuestra guía para todo lo relacionado con nuestro diario gestionar en la vida. Nuestra vida no es más que un reflejo de lo que existe en nuestro interior. Nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras emociones le han dado forma a través del tiempo a lo que hoy llamamos nuestra vida.

La autoestima es esencial para nuestra habilidad de interactuar de una manera funcional y armónica en nuestras vidas cotidianas.

La autoestima es un fenómeno psicológico y social, una actitud favorable o desfavorable que el individuo tiene hacia sí mismo, conformada por una acumulación de opiniones y sentimientos. Así como la persona con autoestima elevada expresa el sentimiento de que uno es lo suficientemente bueno y capaz. La baja autoestima implica la insatisfacción, el rechazo y el desprecio a sí mismo. La autoestima alta es el estado en que nos sentimos amados, valiosos y competentes. Con baja autoestima podemos vernos a nosotros mismos como inútiles, dependientes, angustiados y con miedo. Esas sensaciones pueden llevarnos a aislar de la realidad o manifestar síntomas depresivos muy graves, como consecuencia de factores familia y sociedad muy negativas.

Sabemos que vivimos en una sociedad llena de conflictos. Los valores son constantemente atacados, todo es relativizado, mientras muchos otros tratan de buscar su identidad, que se encuentra sumergida en una gama de ideologías, tentaciones y ataques a su dignidad más profunda.

Hoy por hoy, hay una gran lucha de las mujeres, buscando definir su papel y nos preguntamos, ¿Cuál es nuestro papel de mujer? ¿Adónde queremos llegar? Y Si preguntamos: Hombre y mujer ¿Son diferentes? Es evidente que hombre y mujer son diferentes. Comenzando por el aspecto biológico que, sumado al aspecto cultural del ambiente en que se desarrollan, se va formando un carácter y consolidando la identidad de cada uno. Desde la infancia hemos escuchado a nuestros padres decir a los niños varones a jugar con la pelota, mientras tanto, a las niñas se las dice a jugar con muñecas, a vestir de rozado y a ser delicadas.

A partir de esta diferenciación sexual se supone una forma de ser y hasta lo que cada uno debe hacer. Desde entonces vamos aprendiendo muchas reglas que van marcando nuestra conducta, determinando nuestros roles y cómo desempeñarlos bien.

Mujeres de todo el mundo han planteado la necesidad de reparar las heridas y eliminar los sufrimientos provocados por la violencia de género, la asfixia y la falta de alternativas debidas a la opresión. Esta conciencia y el sentirse bien aquí y ahora, son signo de la causa de desarrollo de la autoestima de las mujeres.

Contribuir al desarrollo de la autoestima de las mujeres es una pauta de las acciones de género en todo el mundo. Lograrlo es, de hecho, un avance y tiene un sentido general ligado a la acción emancipadora y libertaria de las mujeres.

En la sociedad patriarcal, la autoestima de las mujeres ha estado, históricamente y de manera general, por debajo de la autoestima masculina. La situación de subordinación con respecto al hombre, en la que la cultura ha colocado tradicionalmente a las mujeres, ha producido legiones de mujeres con muy baja autoestima.

La sociedad más que nunca necesita mujeres estables, maduras que se respeten y valoren a sí mismas. Son mujeres que verdaderamente iluminan a la familia, a la sociedad, y al mundo. Su vida es un continuo re-descubrimiento de la esencia de mujer, y deben apreciarse sanamente por lo que son. Si tienen un concepto adecuado de sí mismas, pueden enriquecerse y a los demás.

Uno de los recursos más importantes con que se puede dotar a una mujer es el sentimiento de su propia valía. Este sentimiento es una fuerza que la mujer lleva a su interior. La autoestima es un concepto que tiene de su valía y se basa en todos sus pensamientos, sentimientos y experiencias que ha tenido sobre sí misma y va recogiendo durante su vida.

Mucho se habla de la falta de la autoestima en la mujer, quien siempre ha estado a la voluntad y decisiones de los demás como: padres, maridos, amigos, hijos, etc. La estima de la mujer depende mucho de lo que ella cree de sí misma ya que desde pequeña ha recibido mensajes como, tú no puedes...eres incapaz...nadie te quiere...pero no te creo...etc.

La tendencia siempre es culpar al otro, pero el problema sale de sí misma, por la baja autoestima. La mujer cuando se da cuenta de su autovalía, comprende que su felicidad no depende de los demás sino la felicidad depende de sí misma.

La mujer al mismo tiempo es esposa, madre, hija, hermana, amiga, profesionista, o trabajadora. Ella tiene un rol múltiple como mujer.

Nadie espera en ese día dulce en que los votos se intercambiaron que un día los votos serán rotos y gente se convertirá una estadística del divorcio (Richards and Hagemeyer, 1986). La mujer que se separa, se divorcia o se queda madre soltera, probablemente no es por la voluntad de ellas, sino por las circunstancias y situaciones que se da, permite llegar a hacerlo. Este mismo evento significa también para la mujer separarse de los padres, de los hijos, de la sociedad y de la seguridad. Se siente con sentimientos de culpa, la mala, fracasada, triste, etc. El divorcio o la separación o ser madre sola repercuten de manera negativa en la autoestima de las mujeres. Según, Richards y Hagemeyer (1986), cuando se casa, cada una de las parejas tiene un sueño, un grupo de expectativas que resultarán de esta

unión. En este sueño; las cosas comunes son: la felicidad, compañerismo, satisfacción sexual, seguridad, crecimiento personal y familia. Cuando viene el divorcio, pierden no solamente a compañero, pero cientos de otros sueños compartidos una vez.

La madre soltera se enfrenta el rechazo social y de su familia. Esta madre sin pareja suele ser joven que se embaraza sin haber deseado, por una desinformación entorno a su cuerpo y su sexualidad. También son mujeres que quieren tener una familia ideal, pero en realidad fueron abandonadas por sus parejas. Según Urzúa de Ochoa (1991), la madre soltera vive en un ambiente donde la conducta de los otros, particularmente de la sociedad le verá con menosprecio. Es la misma experiencia en las mujeres divorciadas o separadas.

1.1 Justificación

El interés por la mujer y su autoestima como temas principales de la presente investigación surgió tiempo atrás como consecuencia de una experiencia en el trabajo con las mujeres separadas, divorciadas, madres solteras y con matrimonio, en la ciudad de Oaxaca, a través de muchas historias de vida de las mujeres, las cuales siempre han señalado la necesidad de abrioles un espacio que permite aumentar su autoconocimiento, autovalía, rescatar sus potencialidades, reencontrar y aprender mejores formas de vivir y relacionarse.

El trabajo que realiza en la ciudad de Oaxaca, con mujeres divorciadas, separadas, madres solteras, y mujeres casadas se encuentran con un sin numero de problemas por enfocar sus intereses siempre en los otros. ¿Es por ubicarse en lo “tradicional”? o ¿Es por las diferencias en los roles de género? Según Branden (1998), muchas mujeres todavía tienen la sensación de que la pasividad y el desamparo son mejores, que tomar las riendas del propio destino. El proceso de socialización que atraviesan suele provocar esta creencia en ellas. Puede que sueñen con un “príncipe azul” que venga a rescatarlas y que cambie el mundo para ellas, que les proporcione felicidad, satisfacción y autoestima.

La separación, ser madre soltera, el matrimonio, estos factores pueden repercutir en la autoestima de las mujeres. La autoestima afecta todo su desarrollo, sus planes y sus metas.

Las mujeres con objetivos claros y definidos pueden realizar sus metas y pueden lograr a vivir más plenamente; está claro en la afirmación de Branden (1988), que la autoestima es un sentimiento de capacidad y de valor personal.

Todo lo que vive el individuo, contribuye a la formación de su autoestima, pero ciertas experiencias en especial la relación interpersonal tiene un papel fundamental. Es importante reconocer que hay momentos en la vida de las mujeres cuando pierde la confianza y la autoestima. La baja autoestima es causa de una relación disfuncional, que puede llevar a la depresión y puede crear en la mente un pensamiento negativo sobre su vida. Según Richards y Hagemeyer (1986), El divorcio es un tipo de muerte; la muerte de una relación, la muerte de los compromisos de años, muerte de planes, muerte de amor, muerte de las cosas compartidas. Es la muerte de una vida llena de amor y risas, también de dolor y heridas; y un rompimiento total de compromisos.

La mujer experimenta un alto grado de sentimientos de insatisfacción en lo que respecta a su vida. Mujeres de todas las edades y estados civiles piensan que cometen una serie de errores que terminan en fracasos y sufrimientos. El rompimiento de una relación amorosa, el “fracaso” de un matrimonio, etc., son factores que pueden afectar el nivel de su autoestima.

Por todas estas razones mencionadas es que brotó la motivación para profundizar sobre este tema, ya que puedo aportar claridad a la experiencia de las mujeres separadas, divorciadas, madres solteras y mujeres que viven con sus parejas.

Esta investigación destaca la necesidad que existe en la sociedad a dar atención a las necesidades de crecimiento y autovaloración de las mujeres, principalmente para aquellas que por alguna razón bloquearon su desarrollo personal y viven esta insatisfacción como una desilusión constante en su vida.

No hay mucha literatura o estudio acerca de la separación o lo que implica ser madre soltera.

1.2 Antecedentes

En un estudio de comparación entre los diferentes estados civiles (casados, divorciados y separados) de 6307 personas, Kim y Kyoung (1999), encontraron el bienestar psicológico (el apoyo social, la autoestima alta y el sentido de superioridad) de manera positiva en los matrimonios y re-casados en comparación con los divorciados, separados y los que estaban en el proceso de divorciarse o separarse. En el mismo estudio mencionaron que las mujeres divorciadas y separadas se mostraron mayores síntomas depresivos que los hombres divorciados o separados.

En un estudio de caso, sobre el divorcio en una familia extensa, con cuarenta y cinco miembros, Goldman (1982, citado en Ladd, y Zvonkovic, 1995), reportó que hay rechazo hacia las mujeres separadas o divorciadas con hijos; encontrando que las madres solteras fueron invitadas a muy pocas convivencias familiares recibiendo diferente trato en comparación con los matrimonios.

En la década de los 80's, Menaghn (1985, en Ladd, y Zvonkovic, 1995), mencionó que diversos investigadores han estudiado el ajuste en el divorcio, encontrando que las etapas están positivamente relacionadas. En la recolección de datos se encontró que las mujeres ya divorciadas presentaron depresión mayor que las mujeres que todavía no habían estado divorciadas. Este estudio muestra que las personas divorciadas se quedan afectadas psicológicamente que las no divorciadas.

Amato (2000), afirma que un gran número de estudios publicados durante los años 1990, se encontró que los individuos divorciados en comparación con los individuos casados, experimentan bajos niveles de bienestar psicológico, incluyendo la infelicidad, síntomas de angustia psicológica y pobre autoconcepto. En otros estudios, Joung et al; 1997; Marks, 1996; Mastekaasa, 1997; Peters y Leifbroer, 1997; (en Amato, 2000) observaron que los individuos que hacen la transición del matrimonio al divorcio, tienen aumento en los síntomas de depresión, consume de alcohol, aumento en la infelicidad y la no-aceptación de

si mismos. En otros estudios se menciona que el efecto negativo de divorcio sobre el bienestar psicológico es mayor en las mujeres que los hombres (Aseltine y Kessler, 1993; Marks y Lambert, 1998; Simon y Marcussen, 1999; Shapiro, 1996, en Amato, 2000). Las mujeres divorciadas reportaron la situación económica como un mayor problema, que las mujeres casadas (Fisher et al., 1998; Shapiro, 1996; Simons y col., 1996, en Amato, 2000).

Aunque haya otras causas para la depresión, hay evidencias que la falta de apoyo social y la ausencia de intimidad con la pareja en la vida matrimonial causa en general en el desarrollo de la depresión (Brown & Harris, 1978; Castello, 1982; Kessler, Price, & Wortman, 1985; Lin, Dean, & Ensel, 1986; citado en Halloran, E. C; 1998).

Por otra parte contrario en lo anterior hay estudios empíricos que muestran una clara relación entre la angustia y la depresión en parejas casadas (Beach, Nelson, & O'Leary, 1988; Coleman & Miller, 1975; Crowther, 1985; Merikanagas, Prusoff, Kupfer, & Franc, 1985; Olin & Fenell, 1989; Schaefer & Burnett, 1987; Waring & Patton, 1984; citado en Halloran, E. C; 1989). Es más, matrimonio disfuncional es un factor de riesgo para la sintomatología depresiva mientras la satisfacción de pareja es un factor con menos riesgo.

Construir una nueva vida después del divorcio o la separación, en general es considerado como más difícil que la pérdida de la relación marital en sí misma (McKenry y Price, en Ladd, Linda D., Zvonkovic, Anisa, (1995). Hetherington et al (1982, citado en Ladd, y Zvonkovic, 1995), en un estudio longitudinal con las mujeres divorciadas se encontró que la intimidad (valorando el bienestar del otro, fuerte apego y deseo de estar cerca de la otra persona) fue positivamente correlacionada con la felicidad, alta autoestima, y sentimientos de competencia.

En una investigación se encontró que después de seis años de la separación, 40% de las mujeres reportaron que continuaron teniendo contacto con sus ex-maridos. Después de diez años de divorcio, por lo menos 60% de mujeres divorciadas adaptaron positivamente a los riesgos de una segunda oportunidad para el matrimonio; mientras otras mujeres siguieron sintiendo el remordimiento sobre sus divorcios, y continuaron involucrando con sus ex-

esposos con mucho enojo y amargura (Wellerstein y Blakeskee, (1989); citado en Ladd, y Zvonkovic, (1995).

Hay índices de que las mujeres y los hombres valoran sus matrimonios, de diferentes maneras. No importa la etapa en que se encuentra el matrimonio, las mujeres tienden a estar satisfechas según como responden a sus necesidades sexuales, de reconocimiento y realización personal; mientras que los hombres sienten una gran satisfacción cuando sus esposas se dedican al hogar, a los hijos y a ellos. La realización entre calidad conyugal y la satisfacción con intereses, amistad y tiempo del cónyuge con los hijos son significativamente más fuerte para las mujeres que para los hombres. Así mismo, en cuestión de adaptación de la vida matrimonial, las esposas tienden a presentar mayor dificultad que los esposos ante el nuevo rol (Hick y Patt, 1970; Gurman y Kniskem, 1981; Konig, 1981).

King (1974, citado por Muñoz, 1978), en una investigación con parejas casadas encontró que no había diferencias significativas de autorrealización en la percepción de satisfacción marital entre ambos sexos. Sin embargo Muñoz (1978), afirma que para las mujeres, parece tener una relación positiva entre la autorrealización y la satisfacción marital, en cambio para los hombres los resultados sugieren que la autorrealización no está ligada al tipo de matrimonio que tengan.

Otras investigaciones sostienen que las características positivas individuales facilitan la adquisición, el desarrollo y la conservación de las relaciones interpersonales satisfactorias (Carpenter, Hansson, Rountree y Jones, 1985 citado por Long, 1990).

Un estudio realizado por Pineo (1961, citado por Lee, 1989), mostró que después de veinte años de matrimonio, los indicadores de satisfacción matrimonial tiene un decremento. Otros estudios realizados mostraron que las relaciones interpersonales satisfactorias se relacionan con la perspectiva que se tiene acerca de la pareja (Davis y Oathout, 1987; Francio 1985; citado por Long, 1990).

En un estudio longitudinal sobre interacción y satisfacción marital, se observó que la facilitación de un contexto de compromiso emocional, puede ser una variable imponente en la satisfacción marital a largo plazo (Glittman 1989), así como el factor intimidad, se relaciona fuertemente con la satisfacción marital (Tolstedt y Stores, 1983).

De acuerdo con un estudio realizado por Heidrich (1993), se encontró que las mujeres que tienen experiencias positivas en su vida, reportan menos niveles de estrés y un alto nivel de bienestar. Igualmente diversas investigaciones han demostrado que los esposos, reportan mayor felicidad marital y más afecto todo el tiempo que las esposas, tal vez porque ellos están más orgullosos por su supervivencia y realización (Fild, Mienkler, Falk y Leino, 1993 citado por Adams, 1995).

En todos los estudios y las investigaciones anteriormente mencionados, se puede observar que el matrimonio influye de manera positiva en los esposos y esposas. La separación de las parejas influye de manera negativa en las mujeres que los hombres.

1.3 Planteamiento del problema

La separación, o el no apoyo de la pareja producen un momento de crisis en la mujer, que traen repercusiones en diferentes niveles: a nivel personal la autoestima baja o la autovaloración negativa, confusión, culpabilidad, resentimiento, enojo, momento de frustración, desanimo, tristeza, soledad, y la dificultad para encontrarse consigo misma como sujeto y a nivel social: la marginación en la familia y en la sociedad.

Las mujeres separadas y madres solteras en general sienten que la separación de sus esposos o novios es el fin del mundo y de manera especial cuando no fue voluntariamente. Es probable que sometán a los sentimientos de rechazo, no aprecio, y exclusión. Las mujeres separadas, las madres solteras, no llegan a una felicidad plena porque siguen deseando a sus parejas que no viven con ellas o no logran enamorarse de nuevo por causa de los hijos y la familia.

En general las madres solteras más que las mujeres separadas y divorciadas experimentan un gran control de sus familiares. Ya que las bloquean a desarrollar sus propias potencialidades, no realizándose de sí mismas, sino que viven reprimiéndose.

Las mujeres que viven con sus parejas, sienten que tienen una estima alta y que están felices a lado de sus parejas e hijos.

1.4 Preguntas de investigación

¿Existen diferencias en la autovaloración subjetiva entre las mujeres casadas, separadas y madres solteras?

1.5 Objetivo general

Analizar la diferencia entre la autovaloración de las mujeres casadas, separadas y madres solteras.

1.5.1 Objetivos específicos

1. Analizar la repercusión de la autovaloración en las mujeres separadas.
2. Analizar la repercusión de la autovaloración en las madres solteras.
3. Analizar la repercusión en la autovaloración en las mujeres con parejas.
4. Observar las diferencias en la autovaloración subjetiva entre las mujeres casadas, separadas y madres solteras.

1.6 Hipótesis

1. Existen diferencias en la autovaloración subjetiva entre las mujeres casadas, separadas y madres solteras.

1.7 Marco teórico

La revisión de fuentes documentales permiten afirmar que no existen antecedentes de estudios concretos sobre la relación entre la autoestima y la mujer, en específico un estudio entre la autoestima de mujeres casadas, separadas, madres solteras y las diferencias de calidad de la autoestima entre dichos grupos. La autoestima es en efecto un tema más estudiado en comparación con la relación de autoestima entre estos grupos.

La filosofía de Rogers gira entorno a un principio básico: la naturaleza constructiva del hombre. La concepción del hombre que tiene Rogers es profundamente humanista, lo que existe en él es una energía creadora, entonces no se hará necesario un fuerte control de esos impulsos por parte del individuo ni por parte de la sociedad, el único control lo ejercerán unos impulsos sobre otros con el fin de mantener un equilibrio natural y poder satisfacer sus necesidades (Campos, 1982).

El hombre, según la concepción Rogeriana, necesita aceptarse a sí mismo y necesita que los demás lo acepten, siente amor a sí mismo y a los demás, y necesita que los otros lo amen, por tanto, sus conductas tenderán al logro de esas necesidades (Campos, 1982). La vida, en su óptima expresión, es un proceso dinámico y cambiante (Rogers, 1961).

La autoestima es una experiencia íntima, reside en el centro del ser humano. Es lo que piensa y lo que siente sobre sí mismo (Branden, 1999).

La psicología humanista puede definirse como la tercera rama fundamental del campo general de la psicología y como tal trata en primer termino de las capacidades y potenciales humanos que no tienen lugar sistemático ni en la teoría positivista ni en la conductista o en

la teoría clásica del psicoanálisis, por ejemplo; creatividad, amor, sí mismo, crecimiento, organismo, necesidad básica de gratificación, auto actualización, valores superiores, ser, devenir, espontaneidad, juego, humor, afecto, naturalidad, calor, trascendencia del ego, objetividad, autonomía, responsabilidad, salud psicológica y conceptos relacionados con ellos (Quitman, 1989).

Desde todo este contexto el marco teórico del presente estudio se apoya en los siguientes temas:

- Los temas centrales de la psicología humanista
- La autoestima en el sistema teórico de Rogers; la teoría de sí mismo que da énfasis al auto concepto o concepto del sí mismo.
- Los temas centrales de autovaloración, en la psicología humanista y en el Desarrollo Humano. La tendencia actualizante al crecimiento de enfoque centrado en la persona propuesta por Rogers.
- La variable dependiente del presente trabajo, constituida por la teoría de autoestima, por Nataniel Branden.
- Los antecedentes teóricos de la autoestima tomados de los diferentes libros de Nataniel Branden podrían incluirse como autor humanista y su manera de expresar lo que es la autoestima, así como sus conclusiones respecto de los factores que contribuyen a elevarla o deteriorarla. Este autor aporta una definición y conclusiones en sus libros de autoestima que sirven de base teórica para este estudio.

1.8 Importancia del estudio

1. El presente estudio tiene relevancia científica porque ya que nos permitiría identificar si las mujeres casadas, separadas y madres solteras poseen una autoestima con diferencias significativas.
2. Tiene una relevancia social porque este estudio destaca la necesidad para dar atención a las necesidades de autovaloración de las mujeres.

1.9 Limitación del estudio:

1. Este se limita a la influencia de la autoestima en la experiencia total en el matrimonio, la separación y el ser madre soltera de las mujeres.
2. Se ajusta asimismo a una muestra autoseleccionada formada por mujeres casadas, separadas y madres solteras, por lo que sus resultados no son generalizables a otra población diferente.

CAPITULO 2

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes teóricos de Autoestima

La autoestima ha sido un factor importante en la vida del ser humano. Uno de los principales factores que diferencia al ser humano de los demás animales es la conciencia de sí mismo; la capacidad de identificarse y darle un valor, o decir que uno tiene la capacidad de definir quien es él o ella. Pero también vemos que el problema de la autoestima está en la capacidad para dar un valor a lo que es. El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor que daña considerablemente al individuo, o al contrario.

Conceptos de autoestima aparecen bajo de una clasificación de nombres y los mismos términos tal vez también toman sobre diferentes significados en las manos de diferentes teorías, mientras la clasificación de los nombres utilizados por diferentes teóricos para referir aparentemente el mismo fenómeno. La muestra de los nombres relacionados puede incluir términos como; **amor a sí mismo, auto-confianza, auto-respeto, apreciación de si mismo, y auto-valía, sentido de suficiencia o eficacia personal, sentido de competencia, congruencia ideal del sí mismo, ego o la fuerza del ego.** (Wells y Marwell, 1976). Estas palabras y sus significados son en realidad condiciones de la **autoestima**; las cuales no se quedan en el vacío de las personas sino que están íntimamente relacionadas a los procesos de pensamientos, y acciones que viven en diversas circunstancias.

Aunque la palabra autoestima se originó aproximadamente el siglo XX. El concepto de esta obviamente estaba vinculado a las teorías históricas de “self” durante el siglo XX. Este concepto fue empleado como una herramienta para abrir los secretos inherentes a los comportamientos humanos. Desde entonces la autoestima o tales conceptos como auto eficacia, auto concepto, auto evaluación, se han visto como algo que cada individuo posee en diferentes grados. Al determinar el grado de autoestima de cada individuo, es posible acceder, predecir, controlar o mejorar la vida del individuo (Ward, 1996).

James, (1820, citado en Wells y Marwell, 1976), es generalmente identificado como el psicólogo del “sí mismo” (self), y para describir sobre el sí mismo, afirma que la autoestima del hombre es un total de todo lo que el hombre puede llamar que es de él; y está dividido en tres partes; primera es “mi parte material” que se refiere al cuerpo de la persona, sus posesiones, su familia, y todas las cosas materiales con cual la persona sentiría un sentido de unión. La segunda es “mi parte social” que se refiere al reconocimiento que la persona ha recibido de los de más y la tercera es “mi parte espiritual” que se refiere al estado de la conciencia (sentimientos y emociones) que han sido percibidos por la persona misma. Para entender el “mi” en un sentido total, el autor explica que debemos mirar no solo a los componentes del “mi” sino también a los sentimientos y emociones que los componentes despiertan y los actos que ellos están dispuestos a realizar.

Durante el siglo XIX, los autores como James, Mead, comenzaron a dar forma a los conceptos del sí mismo como en centro de la psicología y psicología social (Coopersmith, 1967, Wells y Marwell, 1976, en Ward, 1996). En la psicología la primera referencia respecto a la autoestima se puede encontrar en los principios de psicología de James, (1959, citado en Ward, 1996). Según este autor la autoestima no fue el tema central de su trabajo sino que la vio como un estado de insatisfacción consigo mismo y que la autoestima está ligada a la naturaleza humana. Aclara además, que la autoestima está determinada por la proporción de nuestras potencialidades, y que proviene de las necesidades básicas para la manifestación de sí mismo.

James, (1959, en Verduzco, Cantu, Acevedo y Cortés, 1994), establece las bases para el desarrollo posterior del estudio del sí mismo, al tomar los datos somáticos de este. Menciona que el sí mismo del individuo es la sumatoria de todo lo que él puede denominar suyo; menciona por primera vez el término del sí mismo concibiendo como regulador del comportamiento humano, constituido por “yo social” o las opiniones de los demás respecto a él; el “yo material” y el “yo espiritual” o rasgos o habilidades dirigidos por el propio “yo”.

La autoestima sigue siendo uno de los conceptos más investigados en la psicología social (Baumeister 1993; Mruk 1995; Wells & Marwell 1976; Wylie 1979; citado en Cast, A. D, Burke, P. J, 2002). Generalmente conceptualizado como una parte del autoconcepto, para algunos la autoestima es uno de los más importantes conceptos. Sin embargo, por un periodo de tiempo se le dio más atención a la autoestima, que hasta parecía ser sinónimo al autoconcepto en literatura (Rosenberg 1976, 1979, citado en Cast y Burke, 2002).

Cooly (1902, citado en Wells y Marwell, 1976), es la segunda persona importante que introdujo sobre la idea del sí mismo. Escribió, desde la perspectiva sociológica y limitó su estudio sobre el aspecto del sí mismo en el “yo social”. Afirmó que la concepción del individuo sobre el sí mismo, está determinado por la percepción de la reacción de los de más hacía el individuo; y según el autor esta idea pareció tener tres elementos principales: la imaginación de nuestra apariencia hacia los de más, la imagen de nuestro juicio de esta apariencia, y el sentimiento del sí mismo.

Ward (1996), señala que en los años 1940 y 1950 comenzaron a aparecer los primeros estudios clínicos y experimentales sobre la autoestima. Entre ellos los primeros estudios clínico fue de Maslow (1962), sobre la autoestima y sexualidad de la mujer y el de Raimy, (1949, citado en Ward, 1996), sobre el análisis de referencia del sí mismo en “counselling interviews”. Maslow, (1962), en su estudio vinculó la autoestima con la felicidad en el matrimonio y sus éxitos. En el estudio clínico de Raimy (1949), se mencionó que los casos exitosos mostraron una amplia predominación de la aprobación del sí mismo y los casos no exitosos mostraron reprobación del sí mismo.

Mead (en Wells y Marwell, 1976), observó el sí mismo (self), como un fenómeno social a través de las interacciones con los de más, y en la cual la persona se experimenta a sí misma como un reflejo en el comportamiento del otro.

Durante el año 1960 el estudio empírico sobre la autoestima comenzó a multiplicarse rápidamente (Wells y Marwell, 1976, citado en Ward 1996). Y el mismo autor comentó que dentro de este periodo los primeros autores que publicaron sobre la autoestima fueron

Rosenberg (1965) y Coopersmith (1967). También Fitts (1964) quien elaboró el test escala de autoconcepto de Tennessee.

Rogers (1951, en Harré y col., 1990), señala en su teoría sobre el auto concepto y el sí mismo ideal llamada; la teoría de la discrepancia en el auto concepto, que una alta autoestima es el resultado de haber sido educado en una familia que no estableciera dependencia alguna entre el amor y la obediencia o el éxito” También descubrió que todas las personas tienen necesidad básica de autorrespeto.

(Rogers, 1950, 1951, 1959; Rogers y Dymond 1954, citados en Wells y Marwell, 1976), señalan que su enfoque principal fue fenomenológico: la teoría del sí mismo (self-theory), o el sí mismo como objeto percibido en el campo fenomenológico. La importancia del concepto de la autoestima para Rogers fue la aceptación de sí mismo. Como Rogers lo describió, tiene tres dimensiones: cognitiva, evaluativa y afectiva. Y la autoaceptación se relaciona a la tercera dimensión afectiva

Aunque es difícil nombrar un momento preciso en el que las investigaciones acerca de la autoestima hayan tenido más ímpetu, al parecer el nacimiento de las investigaciones tienen lugar en la década de los sesentas, debido a tres trabajos de investigación importantes: el de Rosenberg, Coopersmith y Branden, en su suma al de Rogers de 1951 (Foddis, 1999).

En los antecedentes de la autoestima, de Coopersmith (1967) se elaboró un marco conceptual que pueda servir como guía para la investigación de la autoestima.

Según, Rosenberg (1965), el principal objetivo de su estudio fue especificar la relación de ciertos factores sociales sobre la autoestima e investigar la influencia de la autoestima en actitudes y conductas socialmente significativas. Este autor afirma que la comunicación humana depende de como miramos las cosas desde la perspectiva del otro. Y en el proceso de “tomar el rol del otro”, nos hacemos concientes que somos objetos de la atención, percepción y evaluación del otro. De este modo nos vemos a través de los ojos de los demás.

Branden (1999), mencionó que Rogers, se centró esencialmente en un único aspecto de la autoestima es “la aceptación de uno mismo”. Y si bien veremos que ambas ideas están estrechamente relacionados.

Dichos autores afirman que la autoestima influye continuamente sobre los individuos durante su desarrollo, infancia, adolescencia, juventud y etapa adulta; y que es el producto de las evaluaciones que el individuo hace de sí mismo, con base en el intercambio de información que mantiene con sus sistemas de referencia: familiar y social.

Branden fue el primer teórico en combinar las dimensiones de autosuficiencia (o autoeficacia) y auto aprecio (o autorespeto) como inseparables al definir la autoestima. Como punto de interés histórico, Branden derivó una primera definición en 1954 cuando las investigaciones en autoestima eran escasas. La definición prevaleciente de Branden es que la autoestima es la disposición para experimentarse uno mismo como competente para lidiar con los retos de la vida y como merecedor de la felicidad. Es importante notar la lógica específica de su componente de autorrespeto: el sentirse merecedor de la felicidad, el afirmar que de alguna manera una persona es merecedora, es reconocer ser objeto de esta cualidad, una persona debe ser merecedora de algo; la elegancia de usar el término de felicidad está en que abarcan todos los posibles eventos positivos y duraderos como el amor, amistad, respeto, logros y cumplimientos (Foddis, 1999).

2.1.1 Los aportes de Branden a la Psicología de la Autoestima

La psicología es la ciencia que estudia los atributos y características del hombre conciente. Es decir que la psicología es el estudio del hombre y de sus comportamientos (Branden, 1969).

Según Branden (1969), el tema central es el rol de la autoestima en la vida de la persona: la necesidad de la autoestima, la naturaleza de la necesidad, las condiciones para lograrla, y la consecuencia de la carencia de autoestima en sus valores, respuestas, y metas. Afirma que

todos los psicólogos reconocen que el hombre experimenta una necesidad de autoestima. Pero lo que ellos no han identificado es la naturaleza de ella, la razón por qué el ser humano necesita la autoestima, y las condiciones que el hombre debe satisfacer si él está por lograrla.

Branden comenta que la autoestima desempeña un papel importantísimo en las elecciones y decisiones de nuestra vida, y como este recurso es importante psicológicamente en los caracteres de las personas.

El hombre es consciente. Se da cuenta lo que pasa consigo mismo o se da cuenta de su experiencia. El hombre trata de comprender su emoción, o las relaciones interpersonales, o sobre su salud y sus causas, o el significado del amor, y más. Igualmente él se cuestiona a sí mismo ¿Quién soy? ¿Cómo soy?”. Y en el proceso, el hombre se contacta consigo mismo sobre su estima o sobre su valía.

Branden (1969), afirma que la autoevaluación es un factor importante en la psicología del hombre. La naturaleza de su autoevaluación tiene profundo efecto en su proceso de pensar, emociones, deseos, valores, y metas. Y para entender a un ser humano psicológicamente, se debe entender la naturaleza y el grado de su autoestima, y los niveles por los cuales el hombre se juzga a sí mismo.

La persona posee capacidades y se mantiene ejerciendo sus propias capacidades para satisfacer sus necesidades. Y cuando no satisface sus necesidades el resultado es estancamiento en su crecimiento y desarrollo, de modo que repercute negativamente a la persona. Así también el individuo tiene las necesidades fisiológicas, y las necesidades psicológicas. Sobre la necesidad de pertenencia y amor, Maslow (1994) dice, “si las necesidades fisiológicas como las de seguridad están bien satisfechas, surgen las necesidades del amor, afecto y sentido de pertenencia”.

Estima es un concepto importante en una relación – la relación de un aspecto de la realidad del individuo. Si el individuo considera una cosa (persona, un objeto, un evento, el estado

mental, etc.) como un bien, como un beneficio, el individuo lo estima y cuando es posible y está, busca lograrlo o lo detiene, y lo utiliza o lo goza. Si el hombre considera una cosa como mal para él, como un peligro, el hombre no lo estima y busca a evitarlo o destruirlo (Branden, 1969).

No hay juicio de valor más importante en el hombre, no hay factor decisivo en su desarrollo psicológico, que la estima que el hombre se da a sí mismo. Esta estima el hombre la experimenta en forma de sentimiento, un sentimiento que es difícil de aislar e identificar porque el individuo lo experimenta constantemente, y la emoción es el producto de una evaluación que se refleja en la valoración positiva o negativa de una relación con algún aspecto de su propia realidad. Su auto-evaluación es un factor importante en la psicología del individuo, y para entender al hombre psicológicamente, uno debe entender la naturaleza y el grado de su autoestima, y la forma que la evalúa (Branden, 1969).

La base y el motor del individuo sin autoestima es la falta de confianza, y tener el miedo (Branden, 1969).

Branden (1969), habla de una autoestima falsa, quiere decir que la autoestima de una persona está atada y dependiente de cómo responden las personas significativas en su vida. En este tipo de autoestima hay la ausencia de firmeza y el sentido de independencia. Según Branden este tipo de autoestima es vacía y se llena con la conciencia de otros donde todos los otros son inevitables para él. Es esa persona para quien la realidad está interpretado por las personas significativas; el sentido de su identidad y auto valía está exclusivamente en función de su habilidad para satisfacer los valores, términos y expectativas de aquellas personas significativas. “Estoy aquí” como tu me deseas; es la fórmula de su existencia, es el código que le controla su propio desarrollo.

Placer es una necesidad profundamente psicológica, dice Branden (1969), es la recompensa y consecuencia de una acción exitosa. En el estado de gozo, el hombre experimenta la valía de su vida, y vale la pena vivirla a pesar de sus dificultades.

Si una mujer se oculta y reprime su deseo de ejercer su profesión por el miedo a no ser considerada femenina; o si se en siega de los defectos de su marido, por el miedo a dañar su relación – el resultado, necesariamente, es profundo sentido de humillación, de auto humillación, de autorrenuncia, que significa: una profunda falta de autoestima (Branden, 1969). Además, señala que la mujer que no tiene el sentido de identidad personal y busca llenar su vacío en el rol de madre que totalmente sacrifica su vida por sus hijos, y exige que solo sus hijos la adoren y esta adoración le llena este vacío de su ego que ella no posee. También marca que la mujer quien considera que su valoración de sí misma depende del prestigio de su marido o su alta o baja estima depende de los números de personas que buscan a su marido. Y según este autor, son valores defensivos que adaptan las mujeres.

Branden nos explica que la autoestima, no es un fenómeno de “sentir-bien” sino la necesidad de la autoestima, está enraizada profundamente en nuestra naturaleza, y si comprendemos ésta necesidad, entonces entendemos que la necesidad no puede ser satisfecha injustamente por cualquiera cosa que nos atrae. La autoestima descansa sobre el ejercicio apropiado de la mente, y lo que significa específicamente. Es una experiencia y evaluación de su propio yo.

Lo que una persona experimenta de sí misma afecta cada momento de su existencia. Su auto evaluación es el contexto básico en el cual actúa y reacciona, elige sus valores, pone sus metas, y enfrenta el desafío de su vida. Su respuesta a los acontecimientos está formada en parte por lo que piensa de sí misma – qué competente y digna es ella. Y de todos los juicios ninguno es importante como el juicio que ella hace de sí misma. La autoestima es una necesidad básica del ser humano, es decir que la autoestima hace una contribución esencial en el proceso de vida, es indispensable para un desarrollo de salud normal, tiene valor para sobrevivir. Sin una estima positiva el crecimiento psicológico se detiene.

El desarrollo de la autoestima es poderoso, por lo que se puede decir, es una necesidad humana ya que ésta es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, lleva a una persona a ser mejor y el no tener autoestima positiva impide su crecimiento psicológico, es importante tomar en cuenta ya que el hombre se ha considerado un ser bio-psico-social (Branden, 1969). Es muy importante tener autoestima ya que este es el

resultado de dos hechos básicos, el primero es la supervivencia y nuestro dominio del medio ambiente y el segundo es el uso correcto de nuestra conciencia, sin él “yo” podría caer en muchos problemas.

Branden señala que la autoestima tiene un rol importante en los comportamientos y caracteres de los individuos, ya que sin la autoestima no podrían desarrollarse y estar seguros de sí mismos. Por lo tanto la autoestima es un recurso psicológico y es importante para el desarrollo psicológico.

2.1.2 La teoría de Branden y sus seis pilares de la autoestima

Branden pionero de la autoestima, fue el primer orador invitado a la fundación del Internacional Council for Self-Esteem, en Oslo (Noruega) el año 1990. Esta asociación se fijó el objetivo de promover la conciencia de los beneficios de una sana autoestima y de la responsabilidad social.

Branden ha estado, desde el principio, en el tajo de la autoestima. Ya en los años cincuenta, muy a comienzos de su carrera de psicólogo, se interesó por detectar los efectos nocivos de la falta de autoestima, como la ansiedad, la depresión, el fracaso escolar, el pobre rendimiento laboral, el miedo a la intimidad, el abuso del alcohol y de las drogas, la violencia familiar, la pasividad crónica, la co-dependencia, etc. Ante tales efectos, puso la autoestima en el centro de sus preocupaciones como investigador y autor. Su libro *The Six Pillars of Self-Esteem* (Seis pilares de autoestima, 1994), es considerado un clásico en la materia (Monbourquette, 2002).

Sobre su concepción de la autoestima y sobre los medios que Branden (1994), sugiere para adquirirla; la primera concierne a su definición de la autoestima. Branden la define sobre todo desde el ángulo de la competencia y las aptitudes, y no en el plano de ser. Así, habla de la confianza en nuestra habilidad para responder a los desafíos fundamentales de la vida. Menciona a continuación la importancia que hay que conceder a la propia valía, pero descrita siempre en términos de éxito personal. Desde el mismo punto de vista, habla de la confianza en triunfar y ser feliz, el sentimiento de valía personal, la capacidad de afirmar

nuestras necesidades y voluntades, la posibilidad de hacer realidad nuestros valores y de gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

Como la autoestima es una consecuencia, un producto de prácticas que se generan interiormente, no puede trabajar directamente sobre la autoestima. Debe dirigirse a la fuente. Es necesario comprender en que consisten estas prácticas. Por eso Branden identificó seis practicas que, como puede demostrarse, tiene una importancia crucial. A partir de su trabajo con numerosas personas en psicoterapia para ayudarles a fomentar su eficacia personal y su respeto de sí mismas, el autor estaba convencido de que éstas son las cuestiones capitales. Esta es la razón por la que las denominó “los seis pilares de la autoestima”.

Son: 1) vivir concientemente, 2) la aceptación de sí mismo, 3) la responsabilidad de uno mismo, 4) la autoafirmación, 5) vivir con un propósito, 6) la integridad personal. En “*Los seis pilares de la autoestima*”, (1994), libro que considere para este trabajo.

1 Vivir concientemente

Vivir de manera conciente, significa procurar ser concientes de nuestros actos, se relaciona con las acciones, propósitos, valores y metas, poniendo en su realización el mejor empeño de nosotros mismos.

Vivir de manera conciente significa más que el mero ver y conocer; significar actuar sobre lo que vemos y conocemos. Es hacer las oportunas correcciones cuando actuamos erróneamente, lo contrario es negar el error, dar largas, afirmando que estoy todavía pensando acerca de la situación. Esto es lo contrario a vivir de manera conciente. A un nivel fundamental es una evitación de la conciencia: evitación del significado de lo que estoy haciendo, evitación de mis motivos; evitación de mi incesante crueldad.

El vivir de manera conciente no significa que mantengamos una conciencia explícita de todo lo que hemos aprendido, lo cual no sería ni posible ni deseable. El actuar de manera

conciente, tener una mente adecuada no significa que llevemos a cabo algún tipo de solución de problemas en cada momento de nuestra vida conciente. Obrar de manera conciente no significa estar siempre en el mismo estado mental sino más bien, estar en el estado adecuado a lo que estoy haciendo.

Vivir concientemente, significa que el estado mental sea concordante con lo que se está haciendo en el momento, implica un respeto hacia los hechos de la realidad aunque lo que veamos no nos guste, en contraste a “si decido no verlo, no existe”, es necesario para el vivir concientemente, reconocer que lo que existe, existe, aunque cause desagrado, los deseos temores o negaciones no modifican los hechos.

Los sentimientos no son una guía infalible a la verdad, se puede aprender de ellos, incluso podrían apuntar en la dirección de hechos importantes, pero esto supondrá reflexión y comprobación de la realidad.

El vivir concientemente significa darse cuenta, el hombre mientras más despierto está, más pleno vive. El darse cuenta es el primer paso a la autoestima. Es aceptar la realidad, las cosas como son, cuando se conforma es pasividad; la aceptación activa es cambiar lo que quiere cambiar.

En el momento en que se da cuenta mejora su voluntad, aunque no es nada más darse cuenta, es empezar a actuar en esto que ve y reconoce.

2 La aceptación de sí mismo

La autoestima es imposible sin aceptación de sí mismo; mientras que la autoestima es algo que experimentamos, la aceptación de sí mismo es algo que hacemos.

Formulando de manera negativa, la aceptación de mí mismo es mi negativa a permanecer en una relación de confrontación conmigo mismo.

Branden menciona tres niveles de aceptación de sí mismo:

Primer nivel: Se refiere a una orientación de la valoración de uno mismo y del compromiso con uno mismo, como consecuencia de saber que se está vivo, que se existe, que se es conciente, es una afirmación de sí mismo, pre- racional y pre-moral, es un derecho innato del ser humano. Sin embargo es el propio ser humano, quien a veces decide anular este derecho, hay personas que se rechazan a sí mismas a un nivel profundo, para que haya un crecimiento, es necesario abordar y reconocer este problema.

Una forma de solucionarlo es la elección del sujeto, valorarse a uno mismo, tratarse con respeto y defender el derecho a existir. Este acto primario de autoafirmación es la base sobre la que se desarrolla la autoestima.

Segundo nivel: Es el respeto a la realidad aplicada a uno mismo. la disposición y la elección a admitir las expresiones de uno mismo, a pesar de ser expresiones que disgusten, es la negativa a considerar cualquier parte de uno mismo- cuerpo, emociones, pensamientos, sueños, acciones- como algo ajeno, aceptar lo que se está sintiendo y admitir la experiencia. Aceptar es más que reconocer o admitir, significa experimentar, estar en presencia de, reconocer la realidad de algo, integrarlo en mi propia conciencia. Para lograrlo es necesaria la apertura de la mente y experimentar las emociones no deseadas en un nivel más profundo y no superficialmente.

La aceptación de uno mismo, es la condición previa del cambio y el crecimiento. Lo que detiene es la negación y no la aceptación, si me enfrento a un error que he cometido, al aceptar que es mi error yo elijo aprender de él y hacer mejores las cosas en el futuro, no puedo aprender de un error cuando no puedo aceptar e haberlo cometido.

Tercer nivel: La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo.

La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere comprender el por qué. Quiere conocer por qué algo que está mal o es inadecuado; y que se consideró deseable o adecuado o incluso necesario en su momento.

Aceptar no significa necesariamente gustar, no significa que no podemos imaginar o desear cambios o mejoras. Significa experimentar, sin negación o evitación, que los hechos son los hechos.

Si se entrega en la realidad de lo que existe, si se entrega a la conciencia puede percibir que ha empezado a relajarse un poco y quizás a sentirse más cómodo consigo mismo, y más real.

El acto de permitirnos experimentar nuestras emociones, y aceptarlas, contra el acto de negarlas, promueve pasar a un nivel de conciencia profundo, en donde es posible que la información importante puede presentarse por sí misma.

Para conocernos más, es necesario observarnos y darnos cuenta cómo actuamos, el autoconocimiento es un elemento que favorece una autoestima alta, es vernos cómo somos, aunque no nos guste, se trata de aceptar los hechos. Un ejemplo claro y visible podría ser el físico: la cara y el cuerpo que vemos en el espejo son nuestros, aunque haya algo que no nos guste, es mejor aprender a aceptar como son, que vivir negando.

Para salir de la falta de auto aceptación, es necesario, entender los porqués de cómo actuamos, ¿Por qué nos disgusta esto o aquello? La respuesta podría estar en el rechazo experimentado en la infancia o adolescencia ¿Por qué rechazamos nuestra inteligencia, o nuestra belleza? ¿Por qué aprendimos que el costo de serlo tenía un precio que no querríamos pagar? ¿Por qué? Son razones ajenas a nosotros. Ahora la responsabilidad es nuestra. Aceptar el sinónimo de experimentar, aceptar lo que está sintiendo y admitir la experiencia.

En la falta de auto aceptación, el principal problema somos nosotros mismos, puede que asuste lo bueno, la belleza, el éxito, el ser brillante y entonces aparece el auto boicoteo, donde nunca se logra lo que se pretende, porque cuando se esta cerca de alcanzar lo que se busca, uno mismo pone trabas, justificaciones y no concluye.

El ejercicio de esta virtud, a veces puede representar un desafío de la personalidad y es cuando algunas veces la persona elige quedarse inmóvil y, no querer la responsabilidad de ser quien sé es.

3 La responsabilidad de sí mismo

La responsabilidad de uno mismo es esencial para la autoestima, y es también un reflejo o manifestación de la autoestima. Branden la identifica con los siguientes aspectos:

Yo soy responsable de la consecución de mis deseos, ya que nadie más me debe el que se me concedan o no, soy yo quien debe buscar las acciones para conseguirlos.

Yo soy responsable de mis elecciones y acciones, como principal agente causal en mi vida y conducta, es necesario reconocer que soy yo la fuente de dichas acciones, cuando decido elegir y actuar.

Yo soy responsable del nivel de conciencia que tengo en mi trabajo, yo elijo dar a mi trabajo lo mejor que tengo o no, o trabajar con el mínimo de conciencia posible o en un grado intermedio.

Yo soy responsable del nivel de conciencia que aporto a mis relaciones, tiene que ver con el grado de conciencia con que interactuó con los demás, con mi elección de amigos y compañeros; si me doy cuenta de lo que digo y hago, en cómo esto les afecta a los demás, y cómo repercuten mis afirmaciones; si estoy presente o ausente cuando los demás se dirigen a mí.

Yo soy responsable de mi conducta con los de más: pareja, hijos, amigos, compañeros de trabajo y toda la gente envuelta en el vivir cotidiano, soy responsable en la manera en que hablo, actuó, escucho, de las promesas cumplidas o incumplidas, de la racionalidad o irracionalidad con que me conduzco. No se puede culpar a otros de mis propias conductas.

Yo soy responsable de la forma en que jerarquizo mi tiempo, soy yo quien decide cómo usar el tiempo y energía y si éstos son congruentes con mis valores y afirmaciones, o si desperdicio el tiempo en cosas de menor importancia.

Yo soy responsable de la calidad de mis comunicaciones, de expresar mis pensamientos con claridad o confusión, de corroborar el mensaje transmitido, de hablar con suficiente voz para ser escuchado, y del respeto o falta de él, con que expreso mis pensamientos.

Yo soy responsable de mi felicidad personal, las personas inmaduras suponen o suelen depositar en otros su propia felicidad. El asumir la responsabilidad de la propia felicidad vigoriza y promueve mayor conciencia en las acciones para realizar este fin.

Yo soy responsable de aceptar o elegir los valores de acuerdo con los cuales vivo, esto conlleva el acto de reconocer que las elecciones y decisiones, son esenciales cuando se adoptan los valores, con los cuales quiero vivir, de esta manera se puede hacer una revisión de ellos y modificarlos cuando es necesario.

Yo soy responsable de elevar mi autoestima, dado que la autoestima es un proceso del uno mismo, y se genera desde adentro, no se puede esperar pasivamente a que suceda algo, para que se empiece a generar desde afuera, o que alguien pueda empezar a darme.

Cuando la persona carece de una sana autoestima, a menudo identifica la autoestima con el ser “querido”.

Asumir la responsabilidad de uno mismo, es sabernos competentes con la vida, controlar nuestra vida y al sentirlo así, buscar la felicidad y separarnos de lo que nos hace infelices. Aprender que el bienestar nos lo podemos dar nosotros mismos, cambia nuestra visión, el bienestar viene desde adentro y no de afuera, hay factores que no se pueden controlar, es necesario saber separar entre lo que sí tenemos control y entre lo que no, ya que la única conciencia sobre la que tenemos control voluntario es la propia, y no la de los demás con quienes nos relacionamos; no podemos tomar la responsabilidad de otros.

Cabe señalar, que el saber reconocer esta diferencia fortalece la autoestima, debido a que si no se hace esta distinción, se pone en peligro la autoestima, al tratar de controlar todos los hechos que acontecen a nuestro alrededor.

El no pensar en las consecuencias y vivir irreflexivamente, lleva a tomar decisiones inadecuadas y esto nos lleva a no pensar en la responsabilidad que tienen nuestras decisiones. La responsabilidad está en nosotros, en las elecciones que hacemos y que pensamos.

4 La autoafirmación

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad.

Significa simplemente la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas.

Su opuesto es la entrega a la timidez consistente en confirmarme a mi mismo a un perpetuo segundo plano, todo lo que soy permanece oculto o frustrado para evitar el enfrentamiento con alguien cuyos valores son diferentes de los míos, o para complacer, aplacar o manipular a alguien, o simplemente para estar en buena relación con alguien.

La autoafirmación no significa la agresividad inadecuada; no significa abrirse paso para ser el primero o pisar a los demás; no significa afirmar mis propios derechos siendo ciego o indiferente a los de todos los demás.

La autoafirmación es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos.

El primero acto de autoafirmación, es el más básico, es la afirmación de la conciencia. Supone la elección de ver, pensar, ser conciente, proyectar la luz de la conciencia al mundo exterior y al mundo interior, a nuestro ser más íntimo.

Segundo acto de autoafirmación, es comprometerse con nuestro derecho a existir, que consiste en el conocimiento de que mi vida no pertenece a los demás y de que no estoy en

la tierra para vivir de acuerdo con las expectativas de otra persona, significa que mi vida está en mis propias manos.

Tercer acto de autoafirmación, es tener buenas ideas y desarrollarlas y pelear por ellas; no quedarme como espectador esto significa cambiar la pasividad por la acción.

Cuarto acto de autoafirmación, la disposición a enfrentarnos en vez de rehuir los retos de la vida y a luchar por dominarlos. Cuando ampliamos los límites de nuestra capacidad de hacer frente las cosas, ampliamos nuestra eficacia personal y nuestro respeto hacia nosotros. Cuando aprendemos a estar en una relación íntima sin abandonar nuestro sentido de la identidad, cuando aprendemos a ser amables sin sacrificarnos a nosotros mismos, cuando aprendemos a cooperar con los demás sin traicionar nuestras normas y convicciones estamos practicando la autoafirmación.

Si nuestra fuente primaria de seguridad está en la afiliación a la familia, a los hijos, al marido, la autoestima puede percibirse incluso como algo amenazador y temible porque significa individuación y por lo tanto separación.

Una mujer o un hombre bien realizado es alguien que ha atravesado con éxito dos líneas de desarrollo que se sirven y complementan mutuamente: la línea de la individuación y la línea de la relación. Por una parte la autonomía y por otra, la capacidad de intimidad y de relación humana.

Una vida normal se caracteriza por miles de silencios, entregas, sometimientos y representaciones equivocadas de sentimientos y creencias que no se recuerdan y que deterioran la dignidad y el respeto de uno mismo. Cuando no nos expresamos a nosotros mismos, cuando no afirmamos nuestro ser, cuando no defendemos nuestros valores en los contextos en que es adecuado hacerlo, causamos heridas a nuestro sentido de la identidad personal. No es el mundo el que nos daña, lo hacemos nosotros.

5 Vivir con propósito

Se relaciona directamente con las metas, es utilizar las facultades y capacidades, para alcanzar las metas que se eligen, tiene que ver con el vivir productivamente, con el plasmar las ideas en la realidad, con acciones concretas para obtenerlas.

Productividad y propósito. La productividad es el acto de conservación de la vida, plasmando las ideas en acciones concretas llevadas a la práctica. Lo importante no es el grado de capacidad productiva, lo significativo es la elección que la persona hace de ejercer las capacidades que posee.

Eficacia y propósito: La eficacia se crea y se manifiesta a través de las tareas específicas dominadas con éxito, es el proceso en el que se realizan dichas tareas en donde se corrobora la eficacia.

Se necesitan metas concretas y bien definidas para organizar la conducta de manera óptima, para poder controlar el progreso personal, comparar las intenciones con los resultados, modificar la estrategia cuando sea necesario en respuesta a la información nueva y responsabilizarme de los resultados que consigo.

Autodisciplina, es capacidad de organizar la conducta personal en el tiempo al servicio de tareas concretas, consiste en la capacidad de posponer la gratificación inmediata al servicio de una meta lejana.

6 La integridad personal

La integridad personal asume una importancia cada vez mayor en nuestra valoración de nosotros mismos. La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta, por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad.

Cuando nos comportamos de una forma que entra en conflicto con nuestro criterio acerca de lo que es adecuado, se nos cae el alma a los pies. Nos respetamos menos. Si esta conducta se vuelve habitual, confiamos menos en nosotros mismos o dejamos de confiar por completo.

Cuando una quiebra de la integridad hiere la autoestima, lo único que puede curarlo es la práctica de la integridad.

La integridad no garantiza que hagamos la mejor elección; sólo exige que sea auténtico nuestro esfuerzo por tomar la mejor elección, nos permanezcamos concientes, conectados a nuestro conocimiento, que apliquemos nuestra mejor claridad racional, asumamos la responsabilidad de nuestra elección y sus consecuencias y no pretendamos huir en una confusión mental.

La integridad significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento.

En la integridad personal hay un factor que es importante detenerse a analizar: la culpa, ésta es el auto reproche moral, generado por una acción diferente, a la que es congruente con los ideales, normas y creencias, la culpa se genera al hacer una elección y las consecuencias que de ellos se derivan, ya sea que se actué de manera conciente o no.

2.1.3 El concepto de autoestima en la teoría propuesta por Rogers

Es importante contextualizar el concepto de autoestima en la teoría de la personalidad que propuso Rogers y desde esta perspectiva comprender su potencial teórico.

La teoría de Rogers atiende a las diferencias individuales y al carácter global y totalizante de la personalidad individual. Pone el énfasis sobre el mundo fenoménico del individuo, es decir, el modo en que se percibe y experimenta a sí mismo y al mundo.

Rogers, (1959, en Fadiman y fragor, 1976) señala que el individuo tiene un campo de experiencia única, este campo de experiencia o campo fenomenológico contiene todo lo que ocurre en la envoltura del organismo en un momento dado, el cual está potencialmente disponible para el conocimiento.

En sus libros *Orientación psicológica y psicoterapia*, *Psicoterapia centrada en el cliente*, y *El proceso de convertirse en persona*, Rogers crea una serie de planteamientos inclinados a explicar su posición frente al proceso terapéutico, la personalidad y naturaleza humana.

En dichos textos establece la siguiente hipótesis como eje de toda su concepción psicológica: “El individuo tiene la capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la ciencia” (Rogers, 1972, 1978).

Entonces la teoría de Rogers inicia con tres fundamentos muy significativos:

1. Todo individuo vive en un mundo cambiante de experiencias de las cuales es el centro.
2. El organismo reacciona ante el campo tal y como lo experimenta y lo percibe. Este campo perceptual es para el individuo la realidad.
3. El organismo reacciona como una totalidad organizada ante su campo fenoménico.

Para Rogers (1959), el individuo percibe su experiencia como una realidad. Su experiencia es su realidad. En consecuencia, el individuo tiene más posibilidades que cualquier otro de tomar conciencia de lo que es, para él la realidad, ya que ningún otro individuo puede asumir totalmente su marco de referencia interno. Aquí Rogers quiere decir que el individuo reacciona como un todo hacia lo que parece ser su realidad, es una cambiante configuración de experiencias sensoriales y viscerales.

El termino “experiencia”, abarca, todo lo que sucede en el interior del organismo está potencialmente disponible a la conciencia, significa que cualquier estímulo, sea originado dentro del organismo o en el ambiente, es transmitido libremente a través del sistema

nervioso sin que ningún mecanismo de defensa lo distorsione o interrumpa (Rogers, 1959; citado en Campos, 1982).

Rogers (1959), propone su primer postulado de carácter motivacional: “El organismo tiene una tendencia innata a actualizar las potencialidades”. Entonces cabe enfatizar los siguientes aspectos:

- Esta actualización abarca no solo la tendencia a satisfacer las necesidades fisiológicas, sino también necesidades psicológicas como el desarrollo propenso a la diferenciación creciente de los órganos y funciones, la expansión de la eficacia mediante el uso de herramientas, la expansión y el mejoramiento a través de la reproducción. Es el desarrollo a la autorregulación y a una mejor socialización.
- La actualización es un proceso vital que no tiende meramente a preservar la vida, sino que va más allá de la preservación del individuo, expandiéndolo continuamente e imponiendo su determinación autónoma sobre un creciente ámbito de acontecimiento.

Entonces el siguiente postulado esclarece, cómo se manifiesta esta tendencia a la actualización y el desarrollo: “El individuo interactúa con su realidad en función de esa tendencia fundamental a la actualización. Su conducta es, por lo tanto, un intento orientado del organismo con miras a satisfacer las necesidades experimentadas para actualizarse en la realidad tal como es percibida” (Rogers 1959).

Experimentar necesidades y buscar la forma de satisfacerlas es el punto central de actualización y desarrollo. En este caso se desprenden importantes efectos:

- Las necesidades experimentadas se producen como tensiones fisiológicas, y que forman la base de la conducta (Rogers 1951).
- Entonces la conducta es causada por las necesidades experimentadas aquí y ahora.
- La conducta está destinada para reducir la tensión, a mantener y desarrollar el organismo.

- El individuo reconoce que su sentimiento se opone a la naturaleza de su cultura, se siente obligado a admitir que la esencia del mismo no es mala, ni está terriblemente errada, sino que es algo positivo. Debajo de una conducta superficial controlada, debajo de la amargura y el dolor, hay un sí mismo positivo y libre (Rogers, 1961). El hombre tiene fundamentalmente un violento deseo de relaciones seguras, íntimas y comunicativas con los demás hombres, y se siente intimidado, solitario e incompleto cuando no se dan estas relaciones. Ésta tendencia, igual que las demás, puede ser reprimida o desviada, lo que conlleva que muchos individuos se aíslan y que muchos conviven con los demás mediante relaciones hostiles, distantes y faltas de comunicación. Sin embargo, la tendencia más profunda, la característica más fundamental parece ser la tendencia social (Campos, 1982).

Las necesidades son aptas a la influencia del condicionamiento cultural, no obstante pueden ser ignoradas o reemplazadas por otras socialmente validas con la consecuencia de un proceso deterioro de la actualización original. “Todo individuo posee una tendencia innata a actualizar las potencialidades de su organismo” (Rogers, 1959).

Rogers es muy claro que la emoción juega un papel importante y acompaña todo el proceso. “Una experiencia total del sentimiento, en el presente inmediato. El individuo es, entonces congruente en su experiencia, su conciencia y su expresión (del sentimiento)” (Rogers, 1959).

- La emoción acompaña la conducta
- El tipo de emoción que acompaña la conducta depende de la experiencia de su realidad

“La persona puede experimentar con plenitud todas sus reacciones, incluidos sus sentimientos y emociones” (Rogers, 1961). El mismo autor afirma que, en el proceso una persona llega experimentar todas las emociones que surgen orgánicamente de manera conciente y abierta, se experimenta a sí misma con toda la riqueza que en ella existe. Así las emociones son las señales que revelan el curso de nuestro proceso de actualización.

El siguiente postulado de la teoría de la personalidad de Rogers (1959), cae su propio peso, la conducta del organismo sólo puede ser comprendida desde el particular contexto de percepción de la experiencia, satisfacción de las necesidades, emociones, etc. del individuo. Es decir que la conducta es el resultado de una configuración personal integrada por las experiencias relacionadas al medio ambiente, las necesidades y emociones, los procesos de simbolización y la satisfacción de las necesidades.

Una serie de postulados Referentes al sí mismo: Rogers (1959), aporta sobre la experiencia del “yo” como un todo hecho o entidad del campo fenoménico discriminado por el individuo y que se discrimina también como yo (self) o como algo vinculado al yo.

Concepto del yo o de sí mismo: La teoría de la personalidad de Rogers está centrada fundamentalmente en el desarrollo del concepto del sí mismo, teoría que muchos conocen como la teoría del sí mismo.

Estructura del yo, o de sí mismo, estos términos se refieren a la Gestalt conceptual coherente y organizada compuesta de percepciones de las características del yo, y de las percepciones de las relaciones del yo con los otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones. Se usa más el término yo o concepto del yo cuando hablamos de la imagen que la persona tiene de sí misma (Rogers, 1959), y el concepto del sí mismo contiene principalmente percepciones de uno mismo, valores o ideales (Campos, 1982).

El yo ideal: es el término usado para definir el concepto del yo que el individuo desearía poseer y al cual asigna un valor de la mayor importancia (Rogers, 1959).

Cualidades que le gustaría tener, son las que tienen más valor para el individuo. Según mencionado en Campos (1982), cuando el sujeto no se realiza plenamente, entonces no está abierto a su experiencia, no rige su vida la tendencia actualizante, y por ello no puede ser realista ni puede estar contento consigo mismo. Este individuo no observa su sí mismo real

porque le desagrada, y se refugia en su sí mismo ideal construido en su fantasía. Cada día se aleja más de su realidad, su vida es cada vez más insatisfactoria y su incongruencia mayor. “como consecuencia de la tendencia a la diferenciación que constituye un aspecto de la tendencia actualizante, una parte de la experiencia del individuo se diferencia y se simboliza en la conciencia de ser, de actuar como individuo, y puede describirse como experiencia del yo” (Rogers,1959). Y Rogers en (Campos,1982), prefiere hablar de lo consciente, es decir, de percepciones o experiencias que están simbolizadas; abarcan todo aquello de lo que el sujeto se da cuenta actualmente, así como todas las experiencias pasadas o periféricas capaces de entrar inmediatamente en el campo de la percepción bajo la influencia de una estimulación adecuada ya sea externa, física o interna, que proceda de asociaciones, de imágenes, de pensamientos, etc. hará conscientes y organizará dentro de la estructura del sí mismo sus experiencias porque están relacionadas con las necesidades del sí mismo o porque son conscientes con la estructura del sí mismo y la refuerzan.

A medida que se producen experiencias en la vida del individuo, éstas son, simbolizadas, percibidas y organizadas en cierta relación con el sí mismo, ignoradas porque no se ve ninguna relación con el sí mismo, se les niega la simbolización o se simboliza distorsionadamente porque la experiencia no es viable con la estructura de sí mismo.

Rogers (1959), afirma que como consecuencia de de la incongruencia entre el yo y la experiencia, se produce una incongruencia similar en la conducta del individuo. Algunas conductas son coherentes con el concepto del yo y lo mantienen, lo actualizan y lo enriquecen. Estas conductas son adecuadamente simbolizadas en la conciencia. Algunas conductas mantienen, enriquecen, y actualizan aquellos aspectos de la experiencia que no están asimilados a la estructura del yo. Estas conductas no son reconocidas como experiencias del yo o son percibidas selectiva o distorsionadamente a fin de que sean congruentes con el yo.

La experiencia de amenaza y el proceso de defensa:

- Las experiencias que no son congruentes con la estructura del yo se perciben como amenazantes.

- Si la experiencia amenazante fuera adecuadamente simbolizada en la conciencia, el concepto del yo perdería su carácter de Gestalt coherente, las condiciones de la valoración serían violadas y la necesidad de consideración de sí mismo quedaría frustrada, creándose un estado de angustia, lo que esencialmente define la amenaza.
- El proceso de defensa es la reacción que impide la aparición de los hechos perturbadores.
- El proceso de defensa consiste en la percepción selectiva o distorsión de la experiencia y/o en la negación parcial o total del acceso de la experiencia a la conciencia. Este proceso tiende a preservar el estado de congruencia entre la experiencia total, la estructura del “yo” y las condiciones impuestas a la valoración.
- Como consecuencia se producen rigidez perceptual causada por la necesidad de distorsionar las percepciones; percepción inadecuada de la realidad causada por la distorsión y la omisión de ciertos datos; falta o ausencia de discriminación o discriminación perceptual insuficiente.

Aquí vemos que la totalidad del individuo se divide, al tener dos fuentes de información la cual tiene una incongruencia: 1) la experiencia y la simbolización, en sí mismo y su estructura, sus necesidades y las demás, 2) cuando el individuo experimenta la incongruencia entre la experiencia y estructura del “yo”, hay amenaza, y como el significado de sus propias experiencias puedes ser distorsionado para preservar la aceptación de los demás. Por lo que el problema de la autoestima tiene una doble inclinación: 1) la confusión entre lo que soy, lo que creo que soy, y 2) un no tener claros las medidas que me muestren qué información debe ser la más importante para mí.

Los siguientes postulados de la teoría muestran la disfuncionalidad de la personalidad:

- Si existe un acentuado estado de incongruencia entre el “yo” y la experiencia y si a causa de alguna experiencia significativa, esa incongruencia se pone de manifiesto de manera indiscutible, entonces el proceso de defensa demuestra ser impotente.
- El individuo experimenta ese estado de incongruencia en el plano de subcepción y siente angustia. La intensidad de la angustia es proporcional a la extensión del sector del “yo” afectado por la amenaza.

- Cuando el proceso de defensa demuestra su impotencia, la experiencia es adecuadamente simbolizada en la conciencia. Ante el impacto de esta toma de conciencia, se produce un estado de desorganización psíquica.
- En este estudio de desorganización, el individuo manifiesta a menudo un comportamiento extraño e inestable, determinado sea por experiencias que forman parte de la estructura del “yo”, sea por experiencias que no forman parte de ella. En ciertos momentos la conducta esta determinada por el organismo que expresa abiertamente las experiencias distorsionadas o negadas por los procesos de defensa, en otros momentos el yo se recobra e impone al organismo un comportamiento conforme a su estructura y las experiencias inadecuadamente simbolizadas o no asimiladas en el concepto del “yo” se traduce por un estado de confusión proporcionando alternativamente una y otras la retroalimentación por medio de la cual el organismo regula la conducta.

En los siguientes postulados Rogers (1959), propone en modo óptimo de funcionamiento de la personalidad y cómo restablecerlo:

- Para que una experiencia que el sujeto percibe como amenazante, pueda ser simbolizada adecuadamente en la conciencia asimilando en la estructura del yo; para esto es necesario valorar su experiencia de manera menos condicional y elevar el nivel de consideración positiva incondicional de sí mismo.
- Para poder comunicar la consideración positiva incondicional, es importante la comprensión empática, en la cual el individuo percibe la consideración positiva incondicional y como consecuencia aumenta la consideración positiva incondicional de sí mismo.
- En ciertas condiciones, la *amenaza* se reduce, el proceso de *defensa* se revierte, y las *experiencias* sentidas como amenazantes son *adecuadamente simbolizadas* e integradas al *concepto del yo*.
- Como consecuencia de todo esto el individuo es menos sensible a la *experiencia amenazante*; la conducta de *defensa* es menos frecuente; la *congruencia* entre el *yo* y la *experiencia* aumenta; la *consideración positiva* de sí mismo aumenta; la consideración positiva hacia los otros aumenta; aumenta la *adaptación psicológica*;

el *proceso de valoración organísmica* constituye cada vez más la base de regulación de la conducta; el individuo funciona cada vez mejor.

De todos estos postulados vemos que el individuo posee una tendencia innata a actualizar las potencialidades de su organismo. El individuo tiene la capacidad de simbolizar su experiencia adecuadamente en la conciencia, y la tendencia a ejercer esa capacidad. Todo individuo tiene la capacidad para mantener el estado de congruencia entre el concepto del “yo” y la experiencia. La manifestación de estas tendencias el individuo está sujeta a la satisfacción de las necesidades de la consideración positiva, y de la consideración positiva de sí mismo. Entonces el individuo funciona plenamente.

Proporcionando condiciones de respeto, aceptación, empatía y congruencia, la persona deja de sentirse amenazada por las experiencias incongruentes con su estructura, y las puede reconocer como suyas y poder assimilarlas a su estructura, lo cual implica una reconfiguración que la aproxime gradualmente al sí mismo real. Y desde *este marco de referencia poder entender la autoestima*: como una actitud de aceptación incondicional de sí mismo.

Cuando existe congruencia entre el sí mismo y la experiencia total del organismo, la tendencia actualizante opera constructivamente. La tendencia hacia la realización del sí mismo es la fuerza que mueve al sujeto a comportarse y a desarrollarse según la imagen conciente que tiene de él mismo, actúa constantemente y tiende, también de modo constante, a la conservación y enriquecimiento del yo. Es decir, se opone a todo lo que compromete al yo, ya sea en el sentido de disminución, de la devaluación o de la contradicción. Las cosas que se refieren al sí mismo son percibidas en relieve, mientras que las que no tienen relación con él se perciben de forma más vaga. La consideración positiva incondicional por parte de los otros significativos y de sí mismo, ayuda al individuo a realizar plenamente su sí mismo. En este caso la persona es libre, se acepta plenamente a sí misma, está completamente abierta a su experiencia y, en definitiva, se realiza por completo.

Branden (1994), menciona: Rogers, se centró esencialmente en un único aspecto de la autoestima – *la aceptación de uno mismo*.

Y si bien veremos que ambos Rogers y Branden están estrechamente relacionados.

Sobre su concepción de la autoestima, Branden también menciona la importancia que hay que considerar en la propia valía, pero referida siempre en términos de éxito personal.

Dichos autores afirman que la autoestima influye continuamente sobre los individuos durante su desarrollo, infancia, adolescencia, juventud y etapa adulta; y que es el producto de las evaluaciones que el individuo hace de sí mismo, con base en la reciprocidad de información que mantiene con sus sistemas de referencia: familiar- principalmente- social.

En la línea de Branden, la autoestima es una experiencia interna a la que solamente tiene acceso el individuo. Es decir es un tipo de vivencia en la que el propio individuo respeta a sus condiciones y valores. No es una cuestión de cantidad sino de calidad. Al parecer las condiciones óptimas para su restablecimiento, son las mismas que Rogers plantea en su punto de vista: *la aceptación incondicional, la empatía y la congruencia*.

2.1.4 Definiciones de Autoestima

La primera definición formal aparece por William. J., (1890, en Harre y col., 1990), donde señala que “La autoestima es igual al éxito dividido por las pretensiones”, un individuo estará satisfecho consigo mismo, si percibe que sus logros están a la altura de sus aspiraciones. Y un individuo podría aumentar su autoestima, aumentando sus logros o bien reduciendo sus aspiraciones.

Maslow (1954) la define como una necesidad o deseo de una valoración alta de sí mismo, con una base firme y estable, y que todas las personas tienen la necesidad de auto-respecto o de autoestima y de la estima de otros.

Según Rosenberg (1965), “la autoestima es una actitud positiva o negativa hacia el sí mismo”.

Para Coopersmith (1967) la autoestima es la evaluación que el individuo hace de sí mismo y que mantiene de forma duradera; expresa una actitud de aprobación o desaprobación, e indica el grado en que el individuo se cree capaz, significativo, exitoso y valioso.

Según Branden (1992), la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos. Más concretamente consiste en:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, y de afrontar los desafíos de vida.
2. La confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

Según McKay y Fanning (2000), la autoestima es la capacidad en una persona para definir quién es él o ella y entonces decidir que si te gusta o no esta identidad que das.

En general, la autoestima se refiere a una evaluación positiva de sí mismo que aporta el individuo. Y esto es compuesto de dos dimensiones distintas: competencia y valía. La dimensión competencia se refiere a las capacidades y eficacia que las personas mismas ven en sí mismas. La dimensión valía se refiere a la valía que siente el individuo (Cast A. D, Burke, P. J, 2002).

2.1.5 Qué es y para que la autoestima

Después de haber revisado los orígenes del concepto de autoestima, la teoría de los seis pilares de Branden y el concepto de la autoestima en la teoría de Rogers, veremos qué significa y qué importancia tiene la autoestima.

Branden en los seis pilares de autoestima manifestó que, la autoestima se configura de dos aspectos, los factores internos y los factores externos, siendo los primeros los que son creados por el individuo como las ideas, creencias, conductas y los externos como parte del entorno vivenciado, los mensajes verbales o no verbales, las experiencias causadas por la familia, las organizaciones y la cultura.

El significado principal de la autoestima es la confianza en la eficacia de nuestra mente, en nuestra capacidad de pensar. Por extensión es la confianza en nuestra capacidad de aprender, de tomar decisiones y hacer elecciones adecuadas, y de afrontar el cambio. El valor de supervivencia de esta confianza es evidente; también lo es el peligro que se crea cuando falta esta confianza (Branden, 1999).

Mas adelante afirma, Branden (1999), que la verdadera autoestima es cómo nos sentimos con nosotros mismos cuando no todo va bien. Esto significa cuando nos reta lo inesperado, cuando los demás discrepan de nosotros, cuando nos quedamos sin recursos, cuando el abrigo del grupo ya no puede protegernos de las tareas y riesgos de la vida, cuando hemos de pensar, elegir, decidir, actuar y nadie nos orienta o aplaude. En estos momentos se revelan nuestras premisas más profundas.

La autoestima es confiar en la capacidad de pensar, de decidir, aunque haya equivocaciones, confiando en que se aprende de ellas. Pensar y decidir la propia vida, y actuar para uno mismo.

La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano. Es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida; es indispensable para el desarrollo normal y sano; tiene valor de supervivencia. El no tener una autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico. Cuando se posee, actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando es baja, disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida. Nos derrumbamos ante vicisitudes que un sentido más positivo del uno mismo podría vencer (Branden, 1994).

En cuanto a Rogers (1959), usa el término el “yo” o el sí mismo (self), para hablar de la imagen que la persona tiene de sí misma, se refiere a la conciencia que tiene el individuo de ser y de actuar. Es un marco de referencia interno que abarca todo el campo de experiencias, percepciones, sensaciones, significaciones, recuerdos, claros a la conciencia del individuo en un momento dado. El marco de referencia interno es el mundo subjetivo del individuo. Según Rogers la tendencia actualizante motiva para tener experiencias constructivas y estas vivencias constituyen la experiencia del sí mismo o la actuación del sí mismo. A su vez estas experiencias en su conjunto, formando una Gestalt, constituyen el concepto del sí mismo.

2.1.6 Alta y baja autoestima

¿Cómo saber si mi autoestima es alta o baja? Según Monbourquette (2002) explica, que la respuesta reside en la manera positiva o negativa de verme, hablarme y sentirme; tomando conciencia de mi interioridad, a saber: (a) de las representaciones visuales que tengo de mi mismo (ejemplo: me veo con aspecto agradable); (b) de mis representaciones auditivas, es decir, del contenido y el tono de mi diálogo interior (ejemplo: me digo que soy inteligente); (c) de mis representaciones kinestésicas, la variabilidad de las emociones y sentimientos que experimento frente a mi mismo (ejemplo: me siento benévolo respecto de mi persona). Por lo tanto, como hemos observado, la autoestima no remite a algo mágico, vago y abstracto, sino a percepciones concretas.

Veremos primero la autoestima referida a la propia persona, y después la autoestima referida a las propias aptitudes.

Alta y baja autoestima referida a la propia persona según Monbourquette (2002):

Quien tiene alta autoestima:

Aprecia su físico.

Aprecia sus cualidades.

No tiende a compararse con los demás

Quien tiene baja autoestima:

Se concentra en un defecto.

Hace hincapié sobre todo, en sus defectos.

Tiende a compararse con los demás en

Se muestra original.	prejuicio suyo.
Se considera a priori querido por los demás.	Se contenta con imitar a los demás.
Hace observaciones benévolas sobre su persona.	Desconfía de la mirada ajena que juzga hostil a priori.
Escucha las críticas ajenas y las juzga pertinentes o no.	Se muestra muy crítico consigo mismo y se califica despectivamente.
Se consuela cuando comete errores o sufre fracasos.	Es muy sensible a las críticas ajenas, que le preocupan en exceso.
Multiplica las metáforas plenificantes sobre la vida.	Se culpa e injuria por sus errores o fracasos.
Rechaza las falsas identificaciones que se le atribuyen.	Tiene opiniones negativas sobre la vida.
Se mantiene firme y seguro de sí mismo.	Acepta las falsas identificaciones que se le atribuyen.
Acepta sus emociones y sabe expresarlas.	Adopta un aire abatido y deprimido.
Sabe tomar buenas decisiones según un método eficaz.	Se niega a aceptar sus emociones y las reprime.
	No consigue tomar la más mínima decisión, está siempre indeciso.

Alta y baja autoestima referida a las propias aptitudes:

Quien tiene una fuerte confianza en sí mismo:	Quien tiene una débil confianza en sí mismo:
Tiene una visión positiva y optimista de sus proyectos.	Tiene una visión negativa y derrotista de sus proyectos.
Persevera a pesar de los obstáculos y fracasos.	Abandona todo al menor obstáculo o fracaso.
Mantiene consigo mismo un diálogo optimista y positivo.	Mantiene consigo mismo un diálogo pesimista y negativo.
Confía en su éxito.	Teme el fracaso.

Asume riesgos.	No asume riesgos.
Recuerda sus éxitos pasados.	Recuerda sus fracasos.
Acepta los cumplidos y felicitaciones ajenas.	Desconfía de cumplidos y felicitaciones.
Se siente estimulado por las nuevas experiencias.	Se siente cómodo en la rutina.
Confía en estar a la altura de las circunstancias.	Teme no poder estar a la altura de las circunstancias.
Pide ayuda y confía en obtenerla.	Le molesta pedir ayuda.
Busca el desafío y la aventura.	Busca la seguridad ante todo.
Le gusta arrostrar desafíos, como el de hablar en público.	Teme las miradas y los comentarios del público.
Se siente animado después de sus éxitos.	Se estresa tras alcanzar el éxito.

Alta y baja autoestima según Branden (1994):

Autoestima alta:

Busca objetivos exigentes que lo estimulen y el lograrlos la alimenta.
 Mejor equipados para enfrentar la adversidad en las profesiones y en la vida personal.
 Rápido se levanta después de una caída.
 Más energía tendrá para comenzar de nuevo.
 Será más ambiciosos en cuanto a lo que espera experimentar en la vida: emocional, creativa, espiritualmente.
 Más dispuesto para relaciones positivas y

Autoestima baja:

Busca la seguridad de lo conocido y poco exigente.
 Menos ambición y obtiene menos logros.
 Busca a personas con baja autoestima.
 Tiende a percibir a los demás como una amenaza y el respeto a sí mismo es la base del respeto a los demás.
 Se reduce su resistencia ante los problemas de la vida.
 Tiende a dejarse influenciar más por el deseo de evitar el dolor, que por el de experimentar alegría.

rechazar las nocivas. Más urgente será la necesidad de “probarse”
Tiende a ser atraído por individuos con alta autoestima a sí mismo o de olvidarse de sus
necesidades viviendo de manera mecánica e
Más inclinado hacia los demás con respeto, inconsciente.
generosidad, buena voluntad y justicia.
Mayor será el deseo de expresarse,
reflejando su riqueza interior.

Conocer el nivel de autoestima es fundamental para establecer en qué situación el individuo se encuentra, y decidir qué quiere hacer al respecto. Puede ayudarse para conocer su nivel de autoestima tratando de reconocer en ello algunos de los detalles que se mencionaron.

Existen personas incapaces de descubrir su auténtico valor personal, individuos con baja autoestima que se infravaloran a diario y desconocen todas las capacidades que pueden aportar al mundo. El poder de la autoestima cobra en ese momento un valor indiscutible.

La autoestima, esa forma que tiene de percibirse y valorarse a sí mismo va a influir en la conducta, en los proyectos que se pueda plantear, en cómo se relaciona con los demás, en los pensamientos que puede tener. Si cuenta con baja autoestima probablemente hay una crítica interior muy dura, y no va a ser capaz de enfrentarse a ciertos retos, va a influir en las emociones que tiene hacia sí mismo y hacia los demás.

Un nivel de autoestima positivo se fundamenta en la habilidad para evaluarse objetivamente, conocerse realmente, ser capaz de aceptarse y valorarse incondicionalmente. Es decir, ser capaz de reconocer de manera realista las fortalezas y limitaciones, y al mismo tiempo aceptarse como valioso sin condiciones o reservas.

2.1.7 Autoestima y amor

El amor o la carencia de él, sea considerado un problema importante en la vida de millones de personas en todo el mundo (Dryden y Gordon 2002).

Según Fromm (1959), la vivencia de la separatividad provoca angustia; es la fuente de toda angustia, y estar separado significa estar aislado, sin posibilidad alguna para utilizar sus poderes humanos y de allí estar separado significa estar desvalido, ser incapaz de aferrar el mundo- las cosas y las personas – activamente significa que el mundo puede invadirme sin que yo pueda reaccionar. Entonces aquí Fromm afirma que, la necesidad más profunda del hombre es, la necesidad de superar su separatividad y abandonar la prisión de su soledad.

Se le considera al amor como un afecto, sentimiento o emoción que hace desear el bien de sí mismo y los demás. Bajo esta perspectiva, el amor es un sentimiento que la mayor parte de las veces ayuda a aumentar la autoestima y el sentimiento de felicidad.

Por un lado, Fromm(1959) explica que, el amor es un poder activo en el hombre; un poder que atraviesa las barreras que separan al hombre de sus semejantes y lo une a los demás; el amor lo capacita para superar su sentimiento de aislamiento y separatividad, y no obstante le permite ser él mismo, manteniendo su integridad. Fromm, dice que el carácter activo del amor fundamentalmente está en el *dar*. El *dar* constituye la más alta expresión de potencia. En el acto de *dar*, el individuo experimenta la fuerza, la riqueza, el poder, y se experimenta a sí mismo como generoso, pródigo, vivo y dichoso.

La satisfacción de una persona no es completa al menos que pueda compartirlo con otros. Ve que el amor y el dar siempre van juntos. ¿Es que el dar es una consecuencia del amor o tal vez la verdad sea lo opuesto: es el amor resultado del dar? Por lo general considera que el amor es lo que se hace dar. El dar puede generar amor por la misma razón por la que una persona ama lo que ha creado o nutrido: reconoce en ello parte de sí mismo.

Lo que una persona da a otra nunca se pierde, es una extensión de su propio ser, puede ver parte de sí misma en el prójimo a quien ha dado algo. Esta es la unión entre un hombre y su prójimo a la que da el nombre de "amor".

Por otro lado dice Fromm (1959), es el amor a sí mismo, el amor y la comprensión del propio sí mismo, no pueden separarse del respeto, el amor y la comprensión del otro

individuo. El amor a ti mismo está inseparablemente ligado al amor a cualquier otro ser. Por su parte Meister Eckhart (citado en Fromm 1959), afirma que sí te amas a ti mismo, amas a todos los demás como a ti mismo. mientras ames a otra persona menos que a ti mismo, no lograrás realmente amarte, pero si amas a todos por igual, incluyéndote a ti, los amarás como una sola persona y esa persona es a la vez Dios y el hombre. Así pues es una persona grande y virtuosa la que amándose a sí mismo, ama igualmente a todos los demás.

Y según, Monbourquette (2002), el amor a uno mismo comienza por una compasión auténtica por la propia persona. Lejos de pelearse por los propios errores, culparse en el sufrimiento y humillarse en los fracasos, la persona que se ama se escucha, se consuela, se da ánimos y confía en sí mismo, y dicha persona desempeña también un papel determinante en el amor al prójimo. Sin amor a uno mismo, el amor a los demás es imposible.

Puede concluir con lo que dice, Monbourquette (2002), que, la autoestima que ha construido depende a la vez de la apreciación ajena y de la propia.

Otro punto, que Fromm menciona es, que el amor no es el resultado de la satisfacción sexual, sino la felicidad sexual es el resultado del amor. Y habla de la importancia de la comunicación en el amor: el amor sólo es posible cuando dos personas se comunican entre sí desde el centro de sus existencias, por lo tanto, cuando cada una de ellas se experimenta a sí misma desde el centro de su existencia. Sólo en esta experiencia central está la realidad humana, sólo allí está la base del amor.

Otro punto es sobre el problema del rechazo en el amor entre dos personas. Dryden y Gordon (2002), señalan que, el rechazo puede darse en una relación, cuando uno de los dos cambia de opinión respecto a comprometerse, y todavía más problemático suele ser el caso de una relación amorosa estable con la pareja escogida en la que, pasado el tiempo, uno de los dos súbitamente rompe la relación, a veces sin dar ningún tipo de explicación, y en la mayoría de los casos el problema emocional que resulta de la pérdida que sufre la persona rechazada suele derivar en depresión, sentimiento de humillación, angustia, ira e incluso culpabilidad.

Los individuos que se obsesionen tanto con la pérdida de su pareja, se quedan profundamente afectados; Dryden y Gordon, dice que es importante superarse de este sufrimiento de la manera más rápida y eficiente. La persona que se aferra en los sentimientos de humillación, depresión u otros sentimientos por ser rechazada y no quiere reestablecerse su estado emocional, es también consecuencia de un bajo nivel de aceptación de sí misma y de tolerancia a la frustración.

Y Dryden y Gordon(2002), da énfasis en lo siguiente: cuando un individuo es rechazado por otro cuyo amor o aprecio considera importante, admite que es triste y frustrante, pero no se deja llevar por la idea de que es horrible y no puede soportarlo, y además no elimina el deseo de amor y aprecio.

Los mismos autores mencionan sobre los sentimientos negativos que afectan: los celos, la envidia, son tan dañinos como la ira, como gran destructor de la felicidad de muchas personas. La persona celosa es posesiva y dominante en tal grado que convierte la vida del otro en un infierno.

Es preferible aceptarse a uno mismo incondicionalmente y cómo si lo condiciona a lo que los demás piensan de esta persona, elige por mal camino. La aceptación de uno mismo, tal como ha mencionado repetidamente, es uno de los elementos más valiosos en la vida. Es una de las causas ocultas de los celos, por lo que, si son capaces de aceptarse plena e incondicionalmente, es difícil que conciban celos irracionales (Dryden y Gordon, 2002).

Es importante darse cuenta que al buscar el amor para recuperar la autoestima está afirmando que sólo se considera, se concede valor, cuando los demás le aman, y habrá momentos en que nadie le ame y entonces su autoestima caerá en pedazos y la vida será siempre dependiente de los demás. Pero, una vez que se da cuenta de que el verdadero respeto por uno mismo, o la aceptación de uno mismo y la valoración nunca depende de la aprobación de los demás, sino de la decisión de aceptarse como ser humano que puede cometer errores y al que no puede darse una valoración única, de la búsqueda de los propios

intereses independientemente de que los demás aprueben sus actividades, entonces descubrirá que amar puede ser una ocupación atractiva, creativa y que las hace crecer como personas, sin importar si son amados.

Puede resumir diciendo que, la aceptación incondicional de uno mismo es un requisito importante para triunfar en el amor. El hecho de no conseguir el amor de la persona que amas no significa que no valgas nada. Y nadie puede garantizarte que te amará incesantemente, ni es realista pedir un amor eterno por parte de la persona que amas. Si aprendes a pensar racionalmente, te evitarás sufrimientos innecesarios.

2.1.8 Autoestima y amor romántico

Según Branden (1969), Los dos grandes fuentes potenciales de la felicidad del hombre son, el trabajo productivo y el amor romántico (sexual). Por amor romántico el hombre logra la recompensa emocional de su eficacia y valía de su persona y esta experiencia de amor romántico responde a la necesidad más profunda del hombre, la necesidad de compañerismo humano a un ser, que pueda admirar, respetar, valorar, con la que puede interactuar intelectualmente y emocionalmente. De modo, la mujer en la relación cercana con su pareja que ella admira y cuida profundamente, espera que haya una relación íntima y personal en base a su mundo personal. Para ella, entonces la autoestima está basada en esta necesidad y cuando ella no la experimenta, hay un hueco en su vida personal.

El amor romántico es una relación apasionada espiritual-emocional-sexual entre un hombre y una mujer, que refleja una alta consideración por el valor que tiene la persona del otro (Branden, 1981).

Casi todos tienen la necesidad de encontrar a alguien como compañero para conversar, con quién estar, con alguien que pueda compartir sus experiencias, sentirse comprendido, sentir la cercanía e intimidad. Sin embargo, Branden (1981), afirma que el origen de nuestro deseo de amar se encuentra en nuestra profunda necesidad de valorar, de encontrar cosas en este mundo por las que podamos interesarnos, que nos motiven y nos inspiren.

La autoestima significa tener confianza en la propia eficacia y valor, y una de las características propias de una autoestima deficiente, es la falta de confianza en su mente y juicios, preocupándose excesivamente para obtener aprobación y evadir la desaprobación ajena, persiguiendo la validación y el respaldo de los demás en cualquier momento de su existencia, y piensa que pueda encontrar esto en el *amor romántico*. Pero dado que el problema es esencialmente interno, dado que la persona no cree en sí misma, ninguna fuente de apoyo externo puede satisfacer este anhelo, excepto momentáneamente. No desea visibilidad sino la autoestima y esto es algo que los demás no se pueden dar. El propósito del amor romántico es el de celebrar la autoestima, no crearla en aquellas personas que carecen de ella (Branden, 1981).

También menciona, Branden (1981), que muchos psicólogos consideran que los seres humanos necesitan la aprobación de los demás para poder aceptarse a sí mismos. Por muy popular que sea y muy extendida que esté esta creencia, la evidencia no la respalda.

Es muy claro que el amor romántico que aborda Branden sin una valoración personal, sin la confianza en sí mismo, el individuo no experimenta una verdadera satisfacción consigo mismo, sino una satisfacción momentánea. La autoestima es algo que los demás no se pueden dar sino es la valoración incondicional de uno mismo.

Como se han visto, una persona puede sentirse visible en diversos aspectos y grados, dentro de las distintas relaciones humanas. Una relación temporal con un extraño no la permite alcanzar el grado de visibilidad que experimenta con un amigo íntimo. Pero existe una relación que es única por la profundidad y globalidad de la visibilidad que se comporta en el amor romántico y en ninguna otra relación implica tanto su personalidad, ni en ninguna otra persona manifiesta hasta tal punto, los diversos aspectos de la misma. Dentro del amor romántico se celebran dos personalidades como en ningún otro contexto (Branden, 1981).

El factor más importante mencionado por Branden, para determinar la actitud sexual de la persona, es la autoestima en nivel general. Entre más alto es el nivel de su autoestima, más

apropiado será la respuesta a su sexualidad. Branden (1981), dice que cada ser humano es más que un simple ser humano: es un ser humano de un género concreto. Dentro del autoconcepto de todo ser humano, está la conciencia del ser hombre o mujer. Su identidad sexual suele formar parte integral de su experiencia de identidad personal. No se experimenta solamente como humano sino siempre como hombre y mujer.

Dentro del contexto del amor romántico, aunque no necesariamente en el contexto de otras relaciones más casuales, ser deseado sexualmente significa ser visto y querido por lo que una es como persona, incluyendo lo que es como hombre o mujer. Y la esencia de la respuesta propia del amor romántico es: te veo como persona, y te quiero y te deseo porque eres, tanto para mi felicidad en general como para mi plenitud sexual en particular (Branden, 1981).

El amor romántico entre dos personas; mujer y hombre es una experiencia única cuando hay una verdadera integridad entre los dos. Su concepto del amor romántico propuesto por Branden, es muy profundo, una experiencia profunda entre el hombre y la mujer. El autor afirma que para establecer la actitud sexual, la autoestima es el factor más importante; y entre más alto es el nivel de la autoestima, más apropiado será la respuesta a su sexualidad.

La autoestima en sí misma significa la autovalía, la estima que se da. Si el ser humano no se ama a sí mismo si no se acepta a sí mismo, y busca este amor y aceptación de otra persona, ciertamente la experiencia de amor no es auténtica, no es duradera. Por eso, Branden (1981), dice que si no se quiere a sí mismo es prácticamente imposible creer que alguien le ame, es imposible recibirlo. La autoestima como fenómeno psicológico tiene dos aspectos interrelacionados: una es la sensación de eficacia personal y otra es de valor personal. Es la suma integrada de la confianza y el respeto hacia uno mismo.

Al igual que en cualquier contexto formado por personas el funcionamiento de la pareja depende de la autoestima de sus miembros. La formación de pareja es una necesidad del ser humano en la búsqueda de aumentar su horizonte personal y de compartir lo que es, a través de distintas maneras de expresión. En la relación de dos se abre una cantidad de

posibilidades de proximidad que reduce la sensación de soledad y vacío a través de la búsqueda y encuentro de intimidad física y psicológica.

2.1.9 La autoestima de la mujer

Al observar los roles nombrado para la mujer en la sociedad, la familia y en el concepto de género, todo esto indica que la mujer se identifica con la pasividad, con la complacencia, con la dependencia, con el autosacrificio, etc. Es importante desafiar esta visión tradicional de la mujer y reforzar las potencialidades y valorarse a sí misma. Por esta razón, en la autoestima de la mujer, Branden ofrece un examen revelador de las cuestiones que afectan especialmente a la mujer y hace recordar que la autoestima no es un don que se ha dado por los demás, sino una actitud que consiste en romper con los malos hábitos y realizar los pasos necesarios para construirse una vida más satisfactoria.

De todos los juicios que hace en la vida, ninguno es tan importante como juzgarse a sí mismo, tal como dice Branden (1998), que la autoestima es una experiencia íntima, y reside en el centro de un ser, es lo que piensa sobre uno mismo, no lo que piensa o siente alguna otra persona acerca de esta persona, la admiración de los demás no crea la autoestima, ni tampoco la erudición, el matrimonio, o la maternidad, ni las posesiones materiales, o las conquistas sexuales. Esto puede ayudar a sentirse mejor con uno mismo de forma temporal, o sentirse más cómodo en situaciones concretas, pero no son factores que se hacen completamente felices, sino como el mismo autor explica que la autoestima de la mujer es una guía que ayuda a poner en práctica las seis virtudes esenciales: la autoconciencia, la autoaceptación, la autoresponsabilidad, la autoafirmación, la determinación y la integridad personal. Además, revela el modo en que las mujeres pueden cultivar esas virtudes básicas para alcanzar su pleno potencial y adoptar estrategias efectivas que ayuden a resolver problemas muy comunes pero también frustrantes, desde convencer a los miembros de la familia para que colaboren en las tareas domésticas hasta poner fin a los comentarios sarcásticos de un compañero sentimental, pasando por superar la indecisión o hablar sobre las vulnerabilidades con las personas más cercanas.

La mujer muy frecuentemente se olvida de sí misma en las preocupaciones y ocupaciones de su vida, ella se pierde de sí misma en esta situación. Es la esposa, la madre, la ama de casa, la profesionista y a lo largo de su vida se olvida de su verdadera identidad, de sus propias necesidades. La mujer tiene autoestima para sus hijos y es muy orgullosa de ellos. La mujer admira a su pareja y nutre a muchos; pero ¿cuándo la mujer se nutre a sí misma? Frecuentemente se escucha a las mujeres que dicen, que han sacado adelante a sus hijos construyendo una autoestima alta en esta manera. Esta forma de pensar y vivir, puede traer una repercusión negativa en la autoestima de la mujer. No obstante, por un lado es importante el punto de vista de Branden (1994), que dice que se puede querer a su familia, a su pareja y sus hijos, y a pesar de ello no quererse a sí misma; puede ser admirada por sus socios y sin embargo considerarse indigno; proyectar una imagen de seguridad que engaña, y por el contrario temblar secretamente por sentirse insegura e inadaptable; satisfacer las expectativas de los demás pero no satisfacer las propias; obtener todos los honores y sin embargo sentir que no ha conseguido nada; ser adorada por millones de personas y aun así despertarse cada mañana con una enfermiza sensación de engaño y vacío. Por otro lado Daskal (1994), habla de la importancia de la necesidad de ser aceptada y querida por otras como son: Personas significativas, padre, madre, hermanos, pareja e hijos.

Aún hay otros factores que influyen en la autoestima, según, DeBord. K. (1997), el primero es el sentimiento sobre la apariencia física de sí mismo; el señalamiento principal que causa la autoestima, el segundo es la relación íntima o relación próxima y significativa con la pareja y el tercero es lo social; es cómo se interactúa con los de más. El mismo autor afirma que, los valores familiares y los valores culturales tienen un rol importante en el cómo se siente esa persona sobre sí misma.

En general varios autores anteriormente mencionados coinciden con algunas ideas; considerando que los factores externos tienen un papel importante en la formación de la autoestima, sin embargo los mismos autores dicen que la propia valoración a sí mismo es la verdadera autoestima.

2.2 La mujer

Cuando se habla de una mujer, se habla de un ser entregado de una delicada sensibilidad para la atención del otro, un lugar de descanso, unión y pista de lanzamiento, un creado para darse, espacio cálido que se constituye en hogar allí donde llega su influencia y especialmente dotado para la comunión. ¿El papel de la mujer, ahora y siempre? Hacer de la humanidad una familia; del mundo un hogar.

La mujer, es un conjunto de características sociales, corporales y subjetivas que la caracterizan de manera real e imaginaria de acuerdo con la vida vivida. La experiencia particular de la mujer está determinada por las condiciones de vida que incluyen, además, la perspectiva ideológica a partir de la cual cada mujer tiene conciencia de sí misma y del mundo, de los límites de su conocimiento, de su sabiduría, y de los límites de su universo. Todos ellos son hechos a partir de los cuales y en los cuales las mujeres viven, devienen.

Desde este punto, Sanford y Donovan (1985), explican que cuando una vez el niño o la niña se hace consciente de que “es hombre” o “es mujer”, ella o él inmediatamente aprende las definiciones que ofrece la cultura sobre el significado que da al ser hombre o al ser mujer y el resto de sus creencias sobre sí mismos se caen en esta misma línea - o afuera de esta línea – como corresponde a cada uno. La creencia es que hay un juego de comportamientos y características apropiadas para los hombres y para las mujeres.

Una definición donde habla la condición de la mujer, constituida por las características genéricas que comparten, teóricamente, todas las mujeres. El contenido de la condición de la mujer es el conjunto de circunstancias, cualidades y características esenciales que definen a la mujer como ser social y cultural genérico, como *ser-para* y *de-los-otros* Basaglia (1983). El deseo femenino organizador de la identidad es el deseo por los otros.

La dimensión de los conflictos depende de la fuerza individual para resolverlos y de las facilidades que la sociedad ofrezca a cada persona. La cultura ha sido el futuro permanente, siempre enriquecedor, del patrimonio de la humanidad. En muchas ocasiones alienta al ser humano hacia increíbles desarrollos y en otras lo ata a tradiciones y prejuicios, que

encarecen su vida y dificultan su realización. En esta última situación ha estado la mujer (Naranjo, 1981).

En cierto modo, en la sociedad la mayoría de las mujeres son suprimidas o reprimidas de sus potencialidades para ajustarse a su papel. La vida doméstica, es el lugar donde convive la familia, se crían y educan a los hijos; este espacio se identifica con la mujer y con su papel. En cambio, el hombre se le relaciona con la clase pública, por su carácter de proveedor, se desenvuelve en el mundo de la producción, por lo tanto más reconocido como del poder. Ésta perspectiva de hombre y mujer en la sociedad no permite apreciar la condición femenina y las limitan al ámbito doméstico en el cual las actividades, los comportamientos y los significados explican la reproducción biológica y social de la familia. Sin embargo Burin (1987), afirma que si la crisis de la edad media de la vida exige que la mujer redefina su identidad, en este sector de mujeres no prevalece el sentimiento de pérdida sino que surge la esperanza de una realización postergada. Y por parte de Erikson, (1959, citado en Burin, 1987), mencionó que la resolución de su crisis de identidad de las mujeres ocurre después de que han elegido a una pareja.

Los investigadores (Mohr, Armeli, Mccauley, y Tenne, 2003), en sus recientes estudios teóricos y empíricos observaron que los hombres y mujeres respondieron a los eventos y situaciones desagradables en una manera diferente, las mujeres fueron más vulnerables a las situaciones desagradables que los hombres. En otro estudio de Eagly, (1987, citado en Mohr, Armeli, McCauley, y Tenne, 2003), encontró que las mujeres ocupan roles comunes como el cuidado del niño, ama de casa, tener los comportamientos sensitivos, respeto y el cuidado para el bienestar de los demás. Otros investigadores Kessler y McLeod, (1984, en Mohr, Armeli, McCauley, y Tenne, 2003), mencionaron que las mujeres se involucran emocionalmente en la vida de los demás.

Por su parte Conger, (1993, citado en Mohr, Armeli, McCauley, y Tenne, 2003), en su estudio encontró que entre los matrimonios, las mujeres fueron más angustiadas por los eventos negativos dentro de la vida familiar como son: la separación de la pareja, enfermedades de un miembro de la familia, etc. En otra investigación Hoeksema y col., (en

Mohr, Armeli, Mc cauley, y Tenne, 2003), reportaron que la tensión en la familia y en las relaciones interpersonales fueron relacionadas a las síntomas depresivas de las mujeres.

Descripciones de la cultura mexicana, constantemente se ve al hombre mexicano, como *machista* y el *machismo* es culturalmente aceptado y esperado en las relaciones del hombre-mujer (Arellano, Kuhn y Chávez, 1997). Los valores de la familia se pasan de generación a generación. Desde la experiencia en la familia, se aprende los roles de género y la relación padres-hijos.

Loreto (1961), señala que la mujer mexicana tiene las expresiones sobresalientes; generalmente utilizadas son: buena, dócil, sacrificada y sufrida y la mexicana representativa del pueblo es, la mestiza; mujer morena, de líneas suaves y formas llenas. Su figura, su voz y sus maneras denotan en ella una gran feminidad. Tranquila y dócil deja correr su vida sin sobresaltos y sumisa al hombre.

La mujer mexicana en cualquier caso, es vulnerable al hombre, porque su experiencia es marcada por la figura paterna fuerte y la figura materna dócil y trabajadora (Fernández y Niza, 2002).

En todos estos estudios mencionados anteriormente se pudo ver que a la mujer se le considera como el individuo más débil que el hombre. En general el papel de la mujer a través del tiempo ha adquirido su expresión en el término abnegación que es la negación de uno mismo y el dar eterno como un acto de conducta. La abnegación implica una idea de renuncia, el no desear nada para sí mismo, la que no protesta, la que nunca exige; es un proceso de auto negación y devaluación de los propios valores. Sin embargo, los tiempos actuales demandan mayor madurez, actualización y desarrollo en todos los sentidos; la problemática actual de la mujer incluye tanto las inquietudes, angustias y frustraciones – de quien lo quiere abarcar todo y siente que no funciona plenamente en nada; de aquella que dedicada al hogar, se siente frustrada al no desarrollar otros aspectos de su persona; o de quien, al trabajar profesionalmente demasiadas horas fuera de su casa, siente que las tareas

del hogar son una carga, como las oportunidades tan desarrolladas que ofrece un mundo como el nuestro (EDAC Mujer integral, 1999).

Es, entonces cuando la mujer se lanza a una búsqueda de un sentido a la vida, que le permite encontrar el equilibrio, para lo que hoy supone ser mujer; una gran cantidad de retos por superar, y los diferentes roles que tiene y quiere jugar. Ve ahora que la mujer es más autónoma, que en ningún otro momento, paradójicamente se agobia por tantas cosas que tiene que atender fuera y dentro del hogar.

2.2.1 La mujer en la sociedad

Hoy en día, la perspectiva del género es un nuevo modo de ver al ser humano, una nueva perspectiva desde la cual reelaborar los conceptos de hombre y mujer, sus respectivas capacidades en la familia y en la sociedad, y la relación entre ambos. De este modo los conceptos de sexualidad, matrimonio, vida y familia también se ven radicalmente afectados.

Según este concepto, las diferencias entre hombres y mujeres responden a una estructura cultural, social y psicológica y no a condiciones biológicas. La sociedad inventa las diferencias entre los sexos, éstas no tienen un origen natural. Los proponentes de esta ideología piensan que las diferencias en la manera de pensar, obrar y valorarse a sí mismo son el producto de la cultura de una sociedad y de una época determinada. En los pensamientos de Rogers (1972), a medida que el infante interactúa con su ambiente, gradualmente construye concepto acerca de sí-mismo, acerca del ambiente, y acerca de sí mismo en relación con el ambiente. Las experiencias sociales, la valoración de los demás se convierten en parte de su campo fenoménico juntamente con las experiencias que no implican a otras personas.

Según el punto de vista de Branden (1997), todas las sociedades tejen una red de valores, creencias, y asunciones, no todas explícitas, pero sí integrantes del entorno humano - del “mar” en el que todos nadan. Poseen un conjunto de creencias implícitas acerca de la naturaleza, la realidad, los seres humanos, la relación hombre-mujer, el bien y el mal, que

refleja el conocimiento, el entendimiento y los valores de un tiempo y lugar histórico. Y aún todavía se considera en casi todas las partes del mundo y prácticamente en todos los siglos pasados, a las mujeres como seres inferiores a los hombres (Branden, 1994).

Según Deutsch (1947), el ajuste a la realidad es el objeto principal de toda la educación y la capacidad del individuo, para el ajuste presupone cierto grado de satisfacción con el medio, y esto a su vez depende de su estado afectivo, y el puente entre el medio y el individuo desde el comienzo de su vida es su relación afectiva con su medio. La aceptación de la realidad es determinada por el amor y la necesidad de protección por una parte, y por otra parte el temor al castigo y al aislamiento afectivo.

La cultura es el marco donde se mueve la experiencia vital del ser humano. Cualquier realidad en la que se desenvuelve no deja de ser un “algo” construido social y culturalmente; detrás de cualquier acción humana está la cultura aunque sea en su forma de ideología o creencia (Adán y Codoñer, 2003). Y la cultura es uno de los más relevantes para nuestra autoestima dice Branden (1994). El mismo autor afirma que, el ser humano es un ser social que realiza plenamente su humanidad sólo en el contexto de la comunidad, porque los valores de una comunidad pueden inspirar lo mejor y lo peor que hay en él. Una cultura que valora la mente, el intelecto, el conocimiento, y la comprensión fomenta la autoestima, una cultura que denigra la mente quebranta la autoestima. Una cultura en la que el ser humano es responsable de sus actos apoya la autoestima; una cultura en la que nadie es responsable de nada trae la desmoralización y el desprecio de uno mismo. Una cultura que valora la responsabilidad personal fomenta la autoestima; una cultura en la que se anima a las personas a considerarse víctimas fomenta la dependencia, la pasividad y la mentalidad de la intitulación.

En sí la cultura no es mala, sino la lucha para vivir su autonomía y dignidad en la cultura depende de cada individuo; es su responsabilidad personal. Branden (1994), subraya, que el reto no es considerar los supuestos de la cultura como algo dado, como la “realidad”, sino admitir que es posible cuestionar los supuestos.

Estudios antropológicos realizado por Rosaldo, (1973, citado en Burin. M., 1987) se observó que casi todas las culturas conocidas, cualquiera sea el tipo de organización vincular o el modo de subsistencia que tengan están caracterizadas por claras definiciones y prescripciones acerca del lugar y papel de la mujer: a la mujer le corresponde el ámbito de lo doméstico, de lo privado, signado por su rol reproductor, en tanto que el hombre le corresponde el ámbito de lo público.

En la descripción de la cultura a la mujer le marca el rol reproductivo, el trabajo doméstico, la crianza de los niños, etc.

Según, Burin (1987), el poder femenino estaría dado en considerarse un ser socialmente adulto cuando participa en el circuito productivo; para otros, cuando ejerce su rol maternal y doméstico; para otros, cuando ella misma regula sus deseos sexuales. Desde el punto de vista de Branden (1994), una mujer individual puede ver su vida de otro modo; sus valores pueden llevarle a una profesión que imposibilita o retrasa la maternidad, y puede tener o no la independencia para juzgar su vida según sus propias normas y comprender la maternidad de forma diferente a la de su madre, o sus contemporáneos. La verdadera autoestima es cómo se siente consigo mismo; cómo se respeta, cómo respeta a su mente, criterios, valores y convicciones – es el acto último de valor, y es lo que le exige la autoestima. En vez de esto, si tiende a juzgarse a sí mismo por los valores dominantes en su medio social, transmitido por las familias, religiones, etc., pueden ser racionales o no y pueden responder o no a las necesidades de uno mismo.

El sujeto se constituye por el deseo, el hacer, el lenguaje, y por el poder de afirmarse. Los cambios esenciales en la identidad genérica de las mujeres se plasman en mujeres con deseos propios de existencia, de hacer, de poseer, de reconocimiento, de saber, de creación y de fundación, también con los deseos de bienestar y trascendencia (Burin, 1987).

Mientras más se gana en experiencia vivida en el protagonismo, en la autonomía, en el poder como afirmación, mientras más se toma la vida en las manos, más se define cada mujer como sujeto de su propia vida. YO es el sujeto de su propia vida. Para las mujeres

realmente existentes, eso significa vivir la tensión entre ser objeto y *ser-para-sí-misma-para-vivir con-los-otros* (Beauvoir, 1948).

En todas estas aportaciones mencionadas anteriormente, pueden darse cuenta de que los seres humanos están integrados con las creencias y valores de la sociedad y las viven de manera conciente o inconciente. Un ajuste a esta realidad puede ser que hay una satisfacción con el medio al aceptarlas por amor, o por otro lado al aceptarlas por temor; temor al rechazo por la sociedad pero la responsabilidad es del propio individuo para vivir las consecuencias de toda la influencia que proviene de la sociedad.

2.2.2 La mujer en la familia de origen

Desde el momento mismo en que el ser humano concebido, cuando el vínculo entre sus padres se consuma y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarse, ya comienza la carga de mensajes que reciben, primero de manera energética y luego psicológica.

Los padres y otras figuras de autoridad tienen un papel importante en el desarrollo de la autoestima de un niño o una niña, quien dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de ella o de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado o, por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. La forma como los tratan define la forma como ella o él tratará, porque esa es la que considera como la más normal. Y la primera relación trascendente en la vida de los individuos es la relación familiar, ya que la familia es el principal y más importante contexto que permite a todos a desarrollar su autoestima. La familia es el espejo en el que todos los individuos miran para saber quienes son, mientras van construyendo su propio espejo; el eco que les dice cómo actuar con los demás para evitar que les lastimen. De acuerdo a lo que afirma Mc Goldrick (1997), es el lazo a nuestra familia, la gente que nos dio nuestro primer concepto del "hogar". Cuanto más saben sobre sus familias, más pueden saber sobre sí mismos, y más libertad ellos tienen para determinar cómo desean a vivir. Incluso peor y más dolorosa familia tiene la experiencia de alcoholismo, el abuso

sexual, suicidio, y son parte de su identidad acumulada. El hecho, de entender lo que conduce a esos comportamientos puede ayudarlos a entender el lado oscuro del sí mismos y a relacionar plenamente con los demás. Según el punto de vista de Rogers (1959), el niño posee un sistema innato de motivación (propio de todos los seres vivos) y un sistema innato de control (el proceso de valoración) que por su propia “retroalimentación” mantiene el organismo al corriente del nivel de satisfacción de sus necesidades motivacionales. Las experiencias que percibe como positivas para su desarrollo las valora positivamente, y las que percibe como negativas para mantener el organismo las valora en este mismo sentido.

Dependiendo de cómo sea la familia, así será la persona, la cual resultará formada por las reglas, los roles, forma de comunicación, valores, costumbres, objetivos y estrategias de vinculación con el resto del mundo que domine a su alrededor. En sus palabras Mc Goldrick (1997) explica que, aprendiendo sobre su familia y su historia y familiarizando sobre varias generaciones; cómo se relacionaron, y dónde se quedaron bloqueados, se puede considerar sus propios roles no simplemente como víctima a sus experiencias sino como un jugador activo en las interacciones que se repiten en sí mismo. El aprender sobre el origen de su familia puede liberarle para cambiar su futuro.

La negación, la distorsión y el rompimiento en la relación; tales historias experimentadas a menudo en la familia traen culpa, vergüenza, etc., - permiten involucrarse en abuso de sustancia; violencia o abuso sexual o otras conductas (Walsh, 1998).

La noción de la familia se ata profundamente al sentido de que quiénes somos en el mundo. Por otra parte, sentimos muy profundamente eso si nuestras familias no puede reconocernos, amarnos, y apoyarnos, ninguno otro lo hará. No importa qué viejos somos, no importa qué distante emocionalmente o físicamente, nos parece incapaz de desprender de la importancia de la familia (Mc Goldrick, 1997).

El afecto en la familia de origen es importante en el desarrollo de la sexualidad de un adulto (Week y Hoff, 1987, en Bridges, Lease, y Ellison, 2004). La forma en que los adultos demuestran el afecto en la familia repercute en el desarrollo de la afectividad de los niños, y así, depende cómo lo expone en la familia de origen, esto formará, cómo la mujer

experimenta el desarrollo de su sexualidad y la satisfacción en ella. Ciertamente la forma en que el afecto expuesto en la familia se puede ser apropiado o inapropiado (Bridges, Lease, y Ellison, 2004).

Todos los conceptos de uno mismo y de las construcciones del mundo son productos fundamentalmente de relaciones interpersonales, y es a través de la interdependencia que la vida significativa está sostenida lo mejor posible. Los miembros de la familia comparten una creencia fuerte en la importancia de la vida familiar. Ellos comparten las convicciones de que un individuo no prospera en un vacío de relación interpersonal sino que las necesidades del individuo están satisfechas en relación con el otro (Walsh, 1998). Para entonces, ya han construido una imagen de sí mismos formados de diferentes ámbitos de vida y han aprendido una forma de funcionar.

Finalmente en la vida de las mujeres adultas, en la pareja y en el matrimonio se expresan mucho de lo aprendido en los años precedentes: grabaciones, condicionamientos, tradiciones; lo que fue vertido en el molde durante muchos años y que han llegado a creer que son. En este tiempo, forman parte de una sociedad uniformada en la que muchas han renunciado a expresar su originalidad y tienen ideas fijas de las cosas, que casi siempre siguen aunque no les funcionen. La inconsciencia y falta de comprensión de lo que ocurre, provoca a culpar, a resentir, a atacar, a agredir a los demás, a quienes se ve como malos que no los comprenden. En todas esas observaciones mencionadas anteriormente, los autores señalaron que la familia repercute de manera positiva o negativa en la formación de la autoestima en los individuos.

2.2.3 Cuerpo y sexualidad de la mujer

Se describe el significado de su cuerpo, sus placeres, deseos y actividades, desde el punto de vista de la experiencia; es decir como un significado negociado y construido por el individuo dentro de su cultura, familia, y la comprensión desde el punto de vista de la experiencia subjetiva de su propio cuerpo.

Según Butler (1996, en Amuchastegui, 2001), al hablar de las mujeres, describe su participación en la construcción de su propia identidad en la siguiente manera: No están sólo construidas culturalmente, sino que en cierto sentido se construyen a sí mismas. Para Beauvoir, llegar a ser mujer es un conjunto de actos intencionales y apropiativos, la adquisición gradual de ciertas destrezas, un “proyecto” en términos sartreanos para asumir un estilo y una significación corporal culturalmente establecida y con un propósito, la adquisición gradual de una destreza, un “proyecto” en términos sartreanos.

Alcoff (1989, citado en Amuchastegui, 2001), presenta un enfoque semejante al definir la identidad de género como una posición; es decir, como un proceso en la cual el individuo produce activamente un significado relativo a sí mismo. Así, el concepto de mujer no se define únicamente por elementos externos que serían recibidos y aceptados pasivamente por ella, sino más bien, ellas mismas son parte del movimiento y contribuyen al contexto que esboza esa misma posición. La naturaleza de dicha participación en la construcción de la propia subjetividad es la de la interpretación y el significado: la identidad de una mujer es el producto de su propia interpretación y reconstrucción de su historia, a través del contexto discursivo cultural al que tiene acceso.

La sexualidad humana es intencional y no un ciclo biológico autónomo. Es como una “atmósfera” en la vida humana, que está siempre presente. Se destaca de otras conductas propias de los seres humanos porque configura una particular intencionalidad que “comprende ciegamente, ligado un cuerpo a otro cuerpo” así se encarna de manera privilegiada en la elección existencial, implicando por la sensibilidad al cuerpo ajeno. La sexualidad constituye una primera apertura al prójimo y a la vida interhumana (Aisenson, en 1981, Herrera, C. G., 2003).

La sexualidad es, entonces, no una cuestión únicamente orgánica, más bien es la actitud del sujeto en su totalidad, de ahí que se diga que es dramática, ya que en ella se empeña toda vida personal (Merleau Ponty, 1985, en Herrera, C. G., 2003). La sexualidad es otro rasgo de la intencionalidad corpórea, hay un sentido sexual, afectivo, del mundo percibido porque el que percibe está sexualizado.

Por una parte, existe muchas investigaciones que resultaron de un proceso histórico de construcción del conocimiento, en que la sexualidad se considera y representa una cualidad biológica inherente al individuo y el elemento que define su identidad, puesto que se considera a la sexualidad y al cuerpo la esencia de la persona ya que representan una verdad fundamental acerca de él o ella las nombra tradiciones “esencialistas” (Weeks, 1991, citado en Amuchastegui, 2001).

Cuando habla de la sexualidad, no se trata del papel de una sexualidad en la naturaleza del sujeto psíquico, sino de la construcción del significado de la sexualidad que las mujeres viven dentro de relaciones sociales selladas en la cultura. Según, Amuchastegui (2001), la sexualidad es un elemento innato de la naturaleza humana que necesita expresarse y satisfacerse en la misma manera que cualquier otro impulso biológico.

Según el estudio de, (Koch, Mansfield, Thureau, Carey, 2005), reportaron que un factor contextual importante para toda las edades de las mujeres es la imagen del cuerpo. El estudio según, Crose, (2002, citado en Koch, Mansfield, Thureau, Carey, 2005), encontró que la imagen del cuerpo refiere a la atención y autoevaluación del individuo a la atracción física de sí misma. Estima del cuerpo, es otro término usado para la imagen del cuerpo y forman tres componentes: atracción sexual, el peso, y condición física.

Por su parte Hafis. A., (2005), en una investigación recalzó, que cómo la mujer ha odiado a sí misma y a su cuerpo, por demandas de la cultura que intencionalmente las molestan. Sin embargo la mujer entiende el amor como una devoción, una entrega total de su cuerpo y alma. Bardwick, J. M., (1971), afirma que la respuesta más frecuente entre las mujeres fue la percepción del sexo como una técnica importante para comunicar el amor en la relación de pareja, y pensaba eso es la máxima expresión de amor mutuo y si la mujer no participa en la relación sexual la relación de pareja se termina. Por esta razón, para las mujeres la relación sexual es importante porque ella piensa que para el hombre lo más importante es el sexo.

El cuerpo es síntesis histórica de nuestra situación; es la subjetividad, conciente e inconciente, individual y colectiva, es la integración de cuerpo y subjetividad; es la redefinición de nuestro ser histórico; es la relación con las otras; es el conocimiento, la fe y las creencias; la sabiduría; es la individualidad, el género y la historia (Legrade, en 1993, Herrera, C. G., 2003).

Para la mujer la relación sexual en sí es entregar, compartir y es una experiencia íntima. Es la expresión natural que siente hacia su pareja y otra manera de estar íntimamente unida a la persona que ella ama, esta intimidad trae más significado en otros compromisos. En tal modo la relación de pareja y las vivencias, repercuten de manera positiva en la autoestima de las mujeres; así lo explicaron los diferentes investigadores Kirkpatrick, (1980); Risen, (1995); (citado en Bridges, S. K., Ellison, C. R., 2004).

Según Abate, y Talmadge, (1995; citado en Bridges, S. K., Ellison, C. R., 2004), La sexualidad es un aspecto importante de la salud emocional y física y es también parte de la relación íntima Porque la sexualidad se define no solo por la relación genital, sino también la intimidad, satisfacción de la relación de pareja, autoestima, y vida en familia.

Las ideas sobre la sexualidad, la mujer va construyendo en una manera continua, y ella toma parte al construir y transformar los significados sociales que definen ciertas formas de ser mujer, como una manera legítima para experimentar su propio cuerpo. La experiencia del cuerpo es un elemento esencial en la construcción de la identidad, ya que ésta es la consecuencia de una relación del individuo con su cuerpo y con los demás, lo cual proporciona información que influye en la autodefinición.

2.2.4 La maternidad

Según Burin (1987), la mujer va configurando sus sentimientos y expectativas respecto a la maternidad mucho antes de que este hecho se produzca, en términos de un ideal maternal, en un contexto social altamente cargado de valoraciones respecto de la misma; esto produce repercusiones en su subjetividad.

Según la misma autora se observa, durante la gestación la mujer atraviesa una serie de modificaciones en relación a su cuerpo, lo cual va acompañado de modificaciones psíquicas: cuerpo cambiante, extrañado, continente y contenido, continente y expulsante, que expresa nuevas y diferentes sensaciones.

Tanto la madre soltera como la casada pueden gozar del sentimiento orgulloso de ser fecundas y sentir ternura satisfactoria, a pesar de las condiciones desfavorables (Deutsch, 1947). Que una simple curiosidad sexual basta para poner a una joven inmadura frente a la tarea adulta de la maternidad. Y en las madres solteras la maternidad ilegítima es sobre todo un problema social, que es juzgado diferentemente en las distintas sociedades.

Según García, M. H, (2004), en una sociedad tradicional se espera que la mujer ocupe su lugar en el seno de la familia y ésta sea sostenida por el hombre, quien a su vez aporta su apoyo, apellido, el producto de su trabajo y la dirige: la mujer ofrece su himen, fidelidad, sumisión, el cuidado del hogar, los hijos y asume su crianza y educación, en este sentido la maternidad es un modo de realización personal, familiar y social, donde la meta es la maternidad en sí misma como forma de vida; visto así el quehacer de la mujer está relacionado exclusivamente al interior de la casa, y ello está inserto en un contrato matrimonial donde por supuesto hay letras pequeñas, pues los hijos, una vez formados tienen la obligación de valer por los padres, a cambio de haber recibido casa, comida e instrucción.

La maternidad física es una de las dimensiones de la vida, pero no la única, puesto que podemos elegir o no. La maternidad obligada ha sido el sueño de las mujeres durante generaciones, puesto que no se ha hablado de que ser madres no es obligación, es elección (Herrera, C. G., 2003). Sin embargo para mayoría de las mujeres la maternidad es un valor, es una autovaloración para ellas.

2.2.5 La vivencia del sentimiento

El ser humano en cada instante experimenta algún tipo de emoción o sentimiento. El estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que se le ocurre y de los estímulos que se perciben. Las emociones son experiencias complejas y para expresarlas utilizan una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes.

Rogers (1961), habla acerca de la vivencia del sentimiento de las personas en la siguiente forma: el sentimiento consiste en descubrir los elementos desconocidos de uno mismo. Rogers intenta decir que en la vida cotidiana del individuo existen miles de razones que les impiden experimentar plenamente sus actitudes: razones originadas en su pasado y en el presente, otras surgidas de la situación social, que hacen que perezca demasiado peligroso y potencialmente desfavorable experimentarlas de manera libre y completa. Rogers da importancia al momento de la experiencia de todos los sentimientos; cuando el individuo llega a experimentar todas las emociones como de dolor, pena, celos, enojo, deseo intenso, confianza, orgullo, ternura, amor, o cualquiera de las emociones que surgen orgánicamente de manera consciente y abierta, el individuo en estos momentos se experimenta a sí mismo con toda la riqueza que en ella existe.

Rogers acepta que el hombre es una totalidad, y que en él influyen tanto el estado fisiológico del organismo como su experiencia y los factores ambientales. La salud y el bienestar físico del individuo están condicionados por su experiencia, es decir, por sus sentimientos, pensamientos, y emociones (Campos. A., 1982).

¿Qué papel juega estas emociones en todo esto? Según Rogers (1959), en la teoría de la personalidad explica que la emoción acompaña a la conducta; y la conducta del individuo sólo puede ser comprendida desde el particular contexto de percepciones, necesidades, emociones, etc. del propio individuo.

Wukmir (1967) planteó, la emoción es una respuesta inmediata del organismo que le informa del grado de favorabilidad de un estímulo o situación. Si la situación le parece

favorecer su supervivencia, experimenta una emoción positiva (alegría, satisfacción, deseo, paz, etc.), si no, experimenta una emoción negativa (tristeza, desilusión, pena, angustia, etc.). De esta forma, los organismos vivos disponen del mecanismo de la emoción para orientarse, a modo de brújula, en cada situación, buscando aquellas situaciones que son favorables a su supervivencia (son las que producen emociones positivas) y alejándoles de las negativas para su supervivencia (que producen emociones negativas).

Está la creencia de que las tensiones emocionales, son el resultado directo de los momentos difíciles que atraviesan o de las situaciones desagradables que soportan, prácticamente todos creen que los sucesos externos son lo que les altera, que los sentimientos de ira, desesperación o autocompasión son consecuencia directa de estas situaciones odiosas y que no más solución que cambiarlas o huir de ellas, y las palabras hirientes y situaciones provocan sufrimiento emocional o sentimientos intensos (Gordon y Dryden, 2002).

Según, Gordon y Dryden (2002), la angustia es una preocupación excesiva ante la posibilidad de algún temido incidente futuro que haría salir a la luz alguna debilidad personal que implicaría una pérdida de la autoestima.

Los mismos autores mencionaron que la depresión suele surgir debido a uno o dos de los siguientes estados emocionales: desprecio por uno mismo, autocompasión y compasión por los demás. Todos estos estados causados por la tendencia a convertir los deseos y las preferencias genuinas en severos dolores. En cuanto a la culpa los mismos autores dicen que, la culpa se define como la acusación, condenación, censura o responsabilidad por una falta o error.

Por su parte Branden (1998) describe, que la mayoría de las veces los celos son un reflejo de una autoestima inadecuada, pero no necesariamente ni siempre. Sin embargo la persona que lo sufre no sólo siente dolor, sino que ve destruido el sentido de su valor. Generalmente los celos implican ansiedad, sentimientos de inseguridad, sufrimiento, fantasías de rechazo o abandono y a menudo una reacción de ira en respuesta a la relación de la pareja con otra persona. Cuando se sienten celosos, suelen reaccionar deprimiéndose y alejándose, lo que

hace que la pareja se sienta incomoda y rechazada. Otra respuesta es la ira que tiende a conseguir que los pongan a la defensiva y que actúen con hostilidad.

Los individuos tienen la tendencia de explicar sus sentimientos de felicidad o infelicidad exponiendo los eventos externos de sus vidas. Explican la felicidad señalando lo positivo y la infelicidad señalando lo negativo; significa que los acontecimientos determinan la felicidad, y que las propias actitudes tienen mucha más relación con lo felices que son que cualquier circunstancia externa (Branden, 1998). Branden menciona que otras investigaciones también dicen que los mejores predictores de la disposición de una persona a ser feliz son la autoestima y la creencia de que son ellos mismos, y no las fuerzas externas, los principales diseñadores del destino.

Gordon y Dryden (2002), llega a la conclusión de que todos sienten del mismo modo que piensan. De hecho, sus sentimientos, pensamientos y el modo en que se comportan están interrelacionados. En su mayor parte, crean sus propios sentimientos con el modo en que piensan y evalúan lo que perciben que los sucede. Que los sentimientos y el comportamiento con que responden a un suceso en la vida sean apropiados y autodestructivos depende de que la valoración del suceso sea racional o irracional. Las valoraciones racionales se basan en la realidad y se puede demostrar lógicamente que son válidas. Las valoraciones irracionales, por el contrario, son nociones irreales y suposiciones improbables que toman la forma de demanda absoluta.

2.2.6 Relación interpersonal en la teoría de Rogers

Las aportaciones de Rogers (1951, 1959, 1980,) a la relación interpersonal, pone énfasis en el aquí y ahora; los individuos deben vivirla de manera auténtica e intensa en el aquí. Rogers plantea las condiciones necesarias y suficientes para una mayor relación interpersonal, donde se destaca la *empatía*, este es un elemento fundamental para establecer relaciones humanas positivas, ya que es la capacidad de ubicarse en el otro y ver el mundo en el "como sí" fuera el otro. La segunda condición necesaria es la *congruencia* que tiene tres niveles: expresión, percepción y datos orgánicos, se refiere a la capacidad entre

expresar, actuar y sentir en concordancia. La tercera condición es la *aceptación incondicional*.

Rogers (1980), menciona sobre tres condiciones que deben estar presentes para que el clima en la relación interpersonal sea estimulador del crecimiento. Estas son aplicables tanto en la relación entre el terapeuta y su cliente, padre e hijo, dirigente y grupo,....son aplicables a cualquier situación en la que se fije como objetivo al desarrollo de la persona.

Las condiciones según Rogers son:

Congruencia: Rogers (1890), describe, este elemento puede denominarse autenticidad, legitimidad o congruencia. Cuanto mayor sea la autenticidad del individuo en la relación con otro individuo, sin disfraces ninguna, mayor será la probabilidad de que el otro individuo cambie y se desarrolle en un modo constructivo. Esto significa que el individuo se abra al conjunto de sentimientos y actitudes que fluyen en su interior en un momento dado, la persona se hace transparente ante el otro individuo que se relaciona con ella. En este momento esta persona puede comunicar lo que siente hacia el otro individuo si es apropiado. De este modo habrá una compatibilidad absoluta, o congruencia, entre lo que se experimente entre estas dos personas.

Rogers en (Lafarga, 1978), hay individuos que siempre están desenvolviéndose bajo una máscara, actuando un papel y tienden a decir cosas que no sienten. Este modo está mostrando la *incongruencia*.

La incongruencia provoca en la persona la amenaza y la ansiedad, se comporta defensivamente, su pensamiento se impone y se vuelve rígido. La persona congruente funciona en plenitud acepta la experiencia sin ansiedad, temor y es realista (Campos. A., 1982).

Empatía: En este concepto Rogers (1959) habla de marco de referencia externo que es puramente objetivo sin empatizar con la persona y el marco de referencia interno que abarca todo el campo de experiencias, percepciones, sensaciones, significaciones,

recuerdos, asequibles a la conciencia del individuo en un momento dado. Es el mundo subjetivo del individuo.

El estado de empatía consiste en percibir correctamente el marco de referencia interno de otro individuo con los significados y componentes emocionales que contiene, como si fuera la otra persona, pero sin perder esa condición de “como si” (Rogers, 1959). Esto es la empatía que parece esencial para una relación promotora de crecimiento.

Rogers quiere explicar por esta actitud, que el individuo descubre con claridad los sentimientos e intenciones que su compañero, u otra persona significativa experimenta, y le hace participar de su comprensión. En ciertas situaciones este individuo también puede ser capaz de clarificar los pensamientos de los que otra persona significativa es consciente. Esta manera sensible y activa de escuchar es sumamente excepcional en una relación interpersonal.

Valoración y aceptación incondicional: Según, Quimán (1989), el elemento principal en la teoría de Rogers es la relación de persona a persona. A continuación expone sobre la importancia de valoración y aceptación incondicional que caracterizada por valorización, preocupación, confianza y respeto entre individuos.

Para Rogers (1980), aceptación incondicional es la tercera actitud más importante para la creación de un clima favorable; el cambio es la aceptación, el cariño, o el aprecio, o la que denomina como visión incondicionalmente positiva.

Rogers (1980), llega a la conclusión, cuando las personas son aceptadas y apreciadas, tienden a desarrollar una actitud de mayor cariño, hacia sí mismas. Se hacen capaces de escuchar con mayor precisión el flujo de sus propias experiencias internas. Al comprender y apreciar el sí mismo, éste pasa a ser más congruente con la propia experiencia. Ese modo la persona pasa a ser más real, más auténtica. Hay mayor libertad para ser una persona real y total.

Lo que Rogers quiere explicar es, en la relación interpersonal cuando un individuo experimenta una actitud positiva y de aceptación hacia lo que el otro individuo sea en un momento dado, aumenta la probabilidad de que tenga el cambio positivo en una relación interpersonal.

2.2.7 La relación consigo mismas

Las condiciones mencionadas por Rogers, también se aplican en la relación consigo misma para comprenderse, escucharse, sentirse, percibirse, enterrarse y aceptarse.

En todas las personas el organismo lucha por satisfacer sus propias necesidades, pero debe hacerlo de forma congruente, es decir, de manera que no choque con la estructura del sí mismo. No es el organismo el que debe cambiar sino el concepto de uno mismo. Es importante conocer a la persona tal cual es, y no basarse en la persona que le gustaría ser o la que han construido otros al margen de su propio organismo. La persona, una vez que ha conocido y simbolizado adecuadamente en la conciencia todos los datos que le proporciona el organismo, debe buscar la forma más apropiada de satisfacer sus necesidades, y debe hacerlo teniendo en cuenta las necesidades por un lado y por otro lado las circunstancias ambientales del momento. Solo las personas congruentes serán capaces de optar por la solución más apropiada, ya que son las que disponen de más datos simbolizados en la conciencia y de mayor equilibrio (Campos. A., 1982).

Según Rogers (1961), el individuo en el intento de descubrir su auténtico sí mismo, habitualmente emplea la relación para explorar y examinar los diversos aspectos de su propia experiencia y para reconocer y enfrentar las profundas contradicciones que a menudo descubre. Entonces este individuo aprende su conducta y los sentimientos que experimenta son irreales y no se originan en las verdaderas reacciones de su organismo sino que son sólo una fachada, una apariencia tras la cual trata de ocultarse.

La empatía es una de las condiciones en la cual reside un concepto importante de la *relación consigo misma*, de hecho la empatía es la comprensión profunda del mundo de

otra persona como si fuera suyo, sin perder su propio estado emocional. En la relación consigo misma la empatía tiene un papel importante; es comprender su propio mundo, sus propios sentimientos, emociones. Esta conciencia de sí mismo lleva al individuo a un desarrollo constructivo. De este modo, el conocimiento y la aceptación de sí mismo le lleva a comprender las bases de sus conductas.

En la actitud de la congruencia, el individuo se contacta con su verdadero sí, ser coherente con lo que él habla y acciona. La congruencia entre su yo y su experiencia. Es una forma de conocer a sí mismo.

Valoración condicional: La estructura del “yo” está caracterizada por una valoración condicional cuando el individuo busca o evita ciertas experiencias del “yo”, por la única razón de que las considera más o menos dignas de consideración positiva. Se habla de un valor introyectado, hay valoración condicional cuando la consideración positiva de otra persona significativa es condicional, es decir, cuando el individuo siente que en ciertos aspectos es valorado y que en otros no lo es. Esta actitud según Rogers (1959), gradualmente asimila a su propio complejo de consideración de sí mismo. El individuo valora su experiencia positiva o negativamente sólo en función de esas valoraciones condicionales tomadas de otros, y no porque esa experiencia lo enriquezca o no lo enriquezca realmente. La valoración condicional es un caso específico importante de simbolización inadecuada. Este modo de valoración de sí misma impide a la persona funcionar libremente, con un máximo de eficacia porque perturbe el proceso de valoración.

Valoración positiva incondicional: Rogers (1959), explica que este término significa valorar a otra persona. Esto significa valorar a la persona como tal e independientemente de los distintos valores que pueden aplicarse a sus conductas específicas. Rogers está claro con ejemplo: un padre “*valora*”, a su hijo, aunque no valora todas sus conductas de la misma manera. Otro término que se utiliza con frecuencia para expresar la actitud de consideración positiva incondicional es el término “*aceptación*”. De una manera general, *aceptación* y *valoración* son considerados sinónimos de consideración positiva incondicional. Uno de los elementos importantes de la relación es que un individuo valore

la totalidad de la otra persona en relación con él. En este modo esta persona llega a adoptar esa misma actitud de consideración respecto de todos los elementos de su experiencia. Esa actitud de aceptación incondicional lo ayudará a ser una persona más completa y congruente, capaz de funcionar eficaz y adecuadamente. Cuando una persona se percibe a sí misma de modo tal que todas las experiencias relativas a su “yo”, le parecen dignas de consideración positiva, experimenta una consideración incondicional de sí misma.

Según el punto de vista de Branden (1999), la *autoaceptación* es indispensable en la autoestima. Los individuos se quedan bloqueados en un hábito de conducta de autorrechazo, el crecimiento personal se ve reprimido y no pueden ser felices. Aceptar es experimentar la realidad de manera completa, sin negarla ni evitarla. Practicar la autoaceptación no significa que los sentimientos negativos por ejemplo la envidia e ira que los individuos tengan que gustar o que produzcan el placer. Significa ser conciente del sentimiento como algo propio, sin negarlo ni rechazarlo. Dar permiso para experimentar estos sentimientos, y después examinarlos. No se preocupa de juzgarse a sí mismos, sino de estar alertos. Cuando aceptan sus propias experiencias, se convierten en aliados de la realidad y, por siguiente, se fortalecen.

Branden desde su experiencia con personas, específica sobre las mujeres que sufren por sus problemas personales, progresan de un modo agonizantemente lento, o se quedan bloqueadas, porque en el nivel más profundo de su psique se niegan y se rechazan profundamente a sí mismas.

El elemento importante en la teoría de autoestima de Branden es la experiencia interna que intentó explicar de modo profundo en las seis pilares de autoestima. Para Branden la autoestima es una experiencia interna del individuo, a la que solamente el individuo tiene acceso. Es decir es un tipo de vivencia en la que el individuo se realimenta respecto a sus condiciones y valores. Branden habla de un ser humano desde la calidad y no la cantidad. Los elementos principales en la teoría de Rogers son: las condiciones o actitudes que tienen el papel importante en su enfoque teórico; son, la aceptación incondicional positiva, la

empatía y congruencia. Nunca más que hoy, han llegado a un momento de la historia en que la autoestima ha sido una necesidad psicológica sumamente importante.

Tendencia Actualizante. En los seres humanos hay una tendencia natural hacia un desarrollo más complejo y completo (Rogers, 1987). Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo (Rogers, 1959).

Rogers confirma que la tendencia de actualización es la escala para la valoración, es decir el organismo valora un suceso como positivo, si este refuerza la tendencia de actualización, y como negativo si la contradice. La tendencia de actualización se caracteriza por una aspiración en la dirección de metas tales como salud, satisfacción de las necesidades, mediante expansión y adaptación autolimitadora, desarrollo corporal y espiritual en el campo de tensión entre autonomía y adaptación, dependencia e independencia, integración y diferenciación (Quitman. H., 1989).

Todos tienen un impulso a desarrollar sus potencialidades, Rogers no menciona específicamente a ningún grupo como hombres o mujeres sino da énfasis en la persona y su capacidad para desarrollar sus potencialidades en todos los aspectos. Aquí cabe preguntar qué etapa o qué estado de las mujeres influye a la construcción o a la destrucción de todas sus potencialidades. Como respuesta puede contemplar en el pensamiento de Fromm, (citado en Quitman. H., 1989), la autorrealización del sí mismo no sólo se produce a través de un acto del pensamiento sino también mediante la realización de toda la personalidad a través de que el individuo exprese activamente todas sus posibilidades emocionales e intelectuales con otras palabras: la libertad positiva consiste en la actividad espontánea de la personalidad total e integrada.

Fromm menciona 3 componentes de la realización espontánea:

1. El amor
2. El trabajo
3. La singularidad del ser humano

El amor significa en este contexto la dedicación espontánea a otros seres humanos con el mantenimiento simultáneo del sí mismo individual. La propiedad dinámica del amor reside precisamente en esta polaridad, que consiste en que brota de las necesidades, supera la separación y permite llegar a ser uno sin perder, a pesar de ello, la propia individualidad.

La mujer en la familia, con el marido, con los hijos, en la sociedad, de cierto modo está controlada o bloqueada a desarrollar su individualidad, le rompe la espontaneidad y libertad interior.

Según Goldstein, K. (1961), la tendencia a la realización sale desde dentro y al que supera las perturbaciones que se derivan del choque con el mundo, no por el miedo sino por la alegría de la superación. Las necesidades como el hambre, la sexualidad, para él solamente formas de aparición de la más alta meta de la vida, autorrealizarse. La satisfacción de una necesidad concreta se sitúa inmediatamente en primer plano, recibe figura, cuando se refuerza, a través de ella, la tendencia a autorrealizarse de todo el organismo. En el tirón de la autorrealización el ser humano se hace creativo.

La mujer se encuentra en un continuo choque con el mundo: familia, pareja, cultura y sociedad, son pequeños mundos que obstaculizan la autoactualización de todas sus capacidades de la mujer.

Maslow, (citado en Quitman. H., 1989), habla de las necesidades básicas: necesidades de deficiencia y las metanecesidades, que son necesidades de crecimiento. Para Maslow las necesidades más básicas son las de la supervivencia física como: alimentación, bebida, alojamiento, vestido, sexualidad, sueño y oxígeno. Según Maslow la jerarquía de las necesidades psicológicas son:

1. Las necesidades de seguridad
2. Las necesidades de amor y pertenencia
3. Las necesidades de atención

La autorrealización empieza cuando las necesidades elementales están satisfechas, cuando las deficiencias internas están satisfechas por elementos de satisfacción externos. Entonces no está la motivación de deficiencia sino la motivación de crecimiento, en el centro del desarrollo y posibilita una independencia relativa respecto del entorno, en forma de estabilidad relativa frente a los golpes duros, las privaciones, las frustraciones y similares. Los que no autorrealizan, cuyo desarrollo viene determinado principalmente por la motivación de deficiencia, deben tener, siempre a otros seres humanos a su disposición, ya que la mayoría de las satisfacciones de sus necesidades básicas como amor, seguridad, atención, prestigio, y reconocimiento pueden venir tan sólo de otros seres humanos.

En el caso de la mujer la felicidad completa, consiste en sentirse querida por la persona significativa en su vida. En la ausencia del amor, momentos de abandono de un ser amado, ella experimenta la carencia de las necesidades psicológicas mencionadas por Fromm. Además, en las vivencias con su esposo, si no satisface estas necesidades la mujer experimenta lo mismo.

Según Rogers (1972), el organismo tiene una tendencia o impulso básico a actualizar, mantener y desarrollar al organismo experienciante. Se refiere a la tendencia del organismo a mantenerse, a asimilar su alimento, a comportarse defensivamente frente a las amenazas, a lograr la meta de la autopreservación aún cuando el camino usual que conduce a esa meta esté bloqueado.

Se refiere a la tendencia del organismo a avanzar la dirección de la maduración, tal como se define para cada especie. Esto implica la autorrealización, aunque debería entenderse que éste también es un término direccional (Rogers, 1972).

2.3 El matrimonio

El matrimonio es una experiencia humana global presente en casi todas las sociedades. A pesar de tener semejanzas entre las diversas sociedades cada una de ellas le da un sentido

particular al mismo. Cada sociedad desarrolla sus diferencias del establecimiento marital e constituye las reglas, los rituales oficiales y privados y las funciones concretas que ésta compromete cumplir. Aún cada cultura tiene su propia manera de entender el matrimonio, es preciso señalar que éste ha tenido un desarrollo histórico muy importante. El matrimonio es tema tal vez más estudiado y menos comprendido del saber humano por la complejidad que representa el comparar tantas manifestaciones como culturas que existen en el mundo.

Según Westermarck (1984), La palabra matrimonio se emplea, de ordinario, para designar una institución social. Y en este sentido, puede definirse como relación de uno o más hombres con unas o más mujeres reconocidas por la costumbre o por la ley, de la que se desprenden determinados derechos y deberes, por parte de las personas que la contraen y de los hijos que de ella nacen. Estos derechos y costumbres varían en los distintos pueblos, y no pueden por tanto, quedar todos incluidos en una definición general, aún cuando tiene desde luego que existir algo de común en todos ellos.

Viladrich (1992), menciona que la raíz natural de la familia es el matrimonio y la raíz del matrimonio es la naturaleza personal del hombre y mujer. Tal como sea la naturaleza de la persona humana así será la del matrimonio.

Tordjman (1989), afirma que, la pareja no supone únicamente búsqueda de amor, necesidad de seguridad y conciencia de compartir la mente, es también un juego complejo orientado a resolver los propios conflictos, suavizar las propias insuficiencias, permitirse retrocesos. Sin embargo el matrimonio es conceptualizado por Rogers (1980), como un proceso y no como una institución, en la cual la relación de pareja es constantemente transformada y la realización de cada uno de sus miembros logrado al respetar y desarrollar su propio ser. También se considera como la mayor fuente de seguridad del hombre, por lo que éste es capaz de aventurarse en las conductas más desafiantes e innovadoras, puede trabajar libremente para cambiar su mundo y enfrentar riesgos porque sabe que a su regreso encontrará una relación segura y protectora, por lo que, el matrimonio radica en esa seguridad nuclear y en el continuo crecer (Morales, 1992).

Maslow (1954), postuló que las personas que consideran autorrealizadas como compañeros de sexo y amor, así mismo, menciona que la autorrealización abarca a las personas en su totalidad y dentro de esta totalidad se encuentra el matrimonio.

Con frecuencia se imagina al matrimonio como una formación estática, que continua invariable en el transcurso de los años. Pero en realidad el matrimonio no es un estado, sino un proceso. Muchos conflictos surgen y se fijan precisamente porque a los cónyuges no se atreven a insertarse en éste proceso o desarrollo debido a que tienen miedo de perder su felicidad anterior, se aferran a la definición primera de su relación y quisieran obligar también a su cónyuge para que lo haga. Pero sí resulta que, con el transcurso de los años, su definición de relación ya no es satisfactoria, se produce desilusión, angustia y obstinación (Contreras, 1994).

Cuber y Harrof (citado por Barragán, 1976), clasifica el matrimonio en cinco tipos:

1. Habitado al conflicto. En este tipo de matrimonio aunque la relación no sea satisfactoria, los cónyuges pueden permanecer unidos por miedo a la soledad o por una necesidad de herirse mutuamente.
2. El matrimonio desvitalizado. Aquí la interacción se caracteriza por la apatía y la frialdad, si no bien existe el conflicto abierto, hay compañerismo y se mantienen unidos por principios morales o bien justificados por la continuación del vínculo en la relación con los hijos.
3. El matrimonio que congenia, en forma pasiva. Se establece una relación placentera que permite compartir algunos intereses aunque la mayoría de estos se satisface con otras personas.
4. La relación vital. Esta es una relación satisfactoria con intereses mutuos, si aparecen conflictos, estos pueden ser superados y ayudan al crecimiento individual de los integrantes de pareja.
5. El matrimonio total. Es semejante al anterior pero hay más actividades compartidas por ambos.

El matrimonio abarca prácticamente toda la edad adulta. Es un proceso que se encuentra en constante evolución, en constante movimiento, por tal razón se dan en diferentes etapas con sus conflictos y problemas, en las cuales los cónyuges deben adoptar ciertas conductas que los ayuden a mantener esa unión (Winch, 1954,; citado por Bueno, 1985). Así mismo Minuchin (1988, citado por Contreras, 1994), menciona que la familia es un sistema sociocultural abierto en proceso de transformación, que muestra un desarrollo, desplazándose a través de un cierto número de etapas. Cada etapa tiene sus propios problemas y conflictos. El cambio de una etapa a otra produce angustia y exige de los cónyuges una elevada dosis de flexibilidad y adaptación.

El matrimonio es el fundamento de la familia, es la unión de dos vidas separadas, pero también es la unión de dos historias y situaciones. Es en general una asociación de dos personas que van a convivir con una idea en común. Entonces en el matrimonio se debe tener en cuenta la conciencia de precio y beneficio, para alcanzar los logros esperados.

Matrimonio es una relación excepcional; virtualmente es una relación a largo plazo, es intensa y encierra la posibilidad de un crecimiento y un desarrollo permanente. Rogers, citado en Fadiman y Frigor (1979), menciona que el matrimonio sigue las mismas reglas generales que son válidas, y los mejores matrimonios se dan entre los compañeros que son congruentes, que tienen menos condiciones de mérito oponentes y que son capaces de aceptar sinceramente al otro.

Al contrario para Rogers cuando el matrimonio se utiliza para mantener la incongruencia o para reforzar las tendencias defensivas existentes, es menos satisfactorio y hay menos probabilidades de que se mantenga por sí mismo.

2.3.1 La mujer y la relación de pareja

La mujer ha sido tradicionalmente la columna del matrimonio. La entrega amorosa de parte de las mujeres, la confianza de parte de las mujeres, la intimidad de las mujeres ante sus esposos, la autenticidad en el compromiso del matrimonio, ante todo esto para las mujeres,

es el amor que tiene el papel más importante. Todas las mujeres desean que el amor sea la experiencia en toda su vida matrimonial aún en los problemas y conflictos. Las mujeres casadas, separadas o solteras, todo tipo de mujeres en general piensan que la felicidad completa, consiste en tener a un marido con quien puedan compartir su vida. Según Briffant, R., Whitefield, (1998, en Rugarcia, A. E., 2003), los sentimientos de ternura y afecto forman parte inseparable de la atracción entre los sexos, atracción comúnmente denominado amor. Al amor se lo identifica generalmente con el impulso sexual, y se supone que es una de las fuerzas básicas del universo. Según estos autores las investigaciones recientes sostienen que las mujeres casadas son más felices que las solteras y concluyen que el matrimonio representa el bienestar femenino básico.

Para Rogers (1972), una relación hombre-mujer sólo será estable en la medida en que satisfaga las necesidades emocionales, psicológicas, intelectuales y físicas de sus miembros. Para la mujer la relación entre ella y su pareja, tiene sentido y vale la pena solo cuando establece una experiencia positiva para cada persona.

Kierkegaard, S. (en Rogers, 1972), afirma que el peligro más grave es el de perder el propio “yo”, puede pasar inadvertido como si nada ocurriera. Todas las demás pérdidas, la de un brazo, una pierna, etc., llamarán seguramente nuestra atención.

Dice Rogers (1972), que es interesante considerar la cantidad de engría psicológica consumida por las esposas que intentan vivir su relación matrimonial tapadas en máscaras. De este modo las mujeres ocultan ciertas experiencias y que construyen una enorme barrera, impidiéndoles comportarse con sinceridad en su relación de pareja. Como consecuencia todos estos sentimientos suprimidos hacen daño y repercuten de manera negativa en su verdadero sí.

Para Naranjo (1981), la mujer ha venido siendo lo que otros quisieran que ella sea. La mujer es entonces creada para dar compañía. Para Rogers, (1972), los roles de comportamiento fijados por la sociedad para la mujer y para el hombre, esposa y marido, constituyen un pesado lío para el individuo, la cultura lo impone a todo el mundo.

La investigadora König (1981), destaca, que de acuerdo a las costumbres occidentales, el amor es una de las bases para que el hombre y la mujer se unan en matrimonio. Se considera como un medio por el cual se expresa amor de manera completa. Señala que dicha expresión es primordial para los cónyuges, el amor y sentirse amado es una fuente de satisfacción marital.

Hoy en día por un lado el hombre no se parece mucho al típico marido que sale a ganarse el pan, y tampoco la mujer se parece mucho a la típica esposa que se queda en su casa y lleva las cosas del hogar. Por otro lado las mujeres que fueron independientes, creativas, capaz de iniciar cosas nuevas y desarrollar proyectos; después del matrimonio se adoptaron el papel de apoyo de sus maridos, haciendo todo lo que ellos desean y en la forma que ellos los quieren. Creen que toda esposa debe comportarse de esta forma.

2.3.2 Autoestima de mujeres casadas que viven con su esposo

La relación marital es una fuente de recurso principal para muchos adultos (Jonson, Backlund, Sorlie, y Loveless, 2000, citado en Linda, Wendy, Karen, y Lewis, 2003).

Los matrimonios poseen un estado de salud mejor que los solteros, por un número de razones. Primero, como una fuente principal de apoyo social, la unión o el matrimonio pueden proteger contra el riesgo relacionado con el aislamiento social (Berkman, 1995, Berkman y Glass, 2000; Brummett et al.; 2001, citado en Linda, Wendy, Karen, y Lewis, 2003). En segundo, la influencia positiva del cónyuge logra animar y promover la salud y comportamientos del bienestar (Rook, 1990; Umberson, 1987, 1992, citado en Linda, Wendy, Karen, y Lewis, 2003). Y finalmente personas casadas, particularmente mujeres gozan un mejor salud relativo a las que no son casadas logrando el creciente recurso socio económico (Jonson al.; 2000, citado en Linda, Wendy, Karen, y Lewis, 2003). Sin embargo los resultados referentes al estado civil y a salud han sido generalmente menos constantes en las mujeres que en los hombres.

Obviamente se observa a las mujeres que condicionan su sentimiento de autoestima al reconocimiento de los hombres. Al faltar esta necesidad las mujeres piensan que son inútiles y no realizadas como mujeres.

Cabe decir que el matrimonio puede recompensar extremadamente y tiene efectos positivos en el bienestar del individuo. Estudios realizados en grandes muestras de personas casadas, han reportado mayor bienestar subjetivo en comparación a los solteros o no casados (Glenn, Lee, Seccombe, y Shehan, citado en Richard, Andrew, Yannis y ED, 2003).

A pesar de que varias mujeres con su pareja viven una vida solitaria y sigue siendo buenas esposas dedicándose completamente a sus intereses profesionales y personales. Mejor ser esclava del hogar o sirvienta de un jefe que estar sola (Ulrike Dahm, 1999). Entonces es evidente, que la soledad es el precio de este éxito.

Por otro lado Ulrike Dahm (1999), dice, que se encuentran mujeres que prefieren renunciar a sus propios deseos y necesidades que cuestionar y enfrentar con sus parejas. Ellas mismas se justifican diciendo, ¿qué matrimonio es perfecto? Hay problemas en todos lados, y les parece difícil una separación. En general las mujeres piensan mucho más en los demás pero nunca en sí mismas. Ven el potencial de sus hijos, creen que su marido entrará un día en razón y mejorará.

Por su parte Satir, V. (1988), afirma, que si la autoestima de una persona es elevada tendrá que saber ciertas cosas. No existen dos personas idénticas. No hay dos personas que tengan el mismo ritmo, aún en los aspectos que comparten. La autora enumera los factores de una relación de pareja positiva en la siguiente forma:

- Cada persona se vale por sí misma y es autónoma.
- Cada persona puede decir “sí” o “no” de una manera real, en otras palabras, puede ser emocionalmente sincera.
- Cada persona puede pedir lo que desea.
- Cada persona reconoce y toma la responsabilidad de sus actos.

- Cada persona cumple sus promesas.
- Cada persona puede ser bondadosa, divertida, cortés, considerada y real.
- Cada persona se encuentra en absoluta libertad para hacer comentarios sobre lo que sucede.
- Cada persona apoya los sueños del compañero en todo lo posible y juntos cooperan en vez de competir.

Aquí los hombres y las mujeres se caracterizan por tener una idéntica capacidad de autonomía, es decir, ser igualmente libres para dedicar por sí mismos su propia definición, sus proyectos y sus rumbos. Sin embargo se ve que no es fácil en la vida cotidiana de muchas mujeres casadas que tienen la influencia de la sociedad, la familia y las creencias que tienen ellas mismas; como la mujer confiada al mantenimiento de la vida en los hogares, al trabajo invisible, como alguien para realizar los roles como madre, esposa y ama de casa. Entonces para la mayoría de las mujeres no acoplan las aportaciones de varios autores citados.

González, L. J. (1995), explica, que enamorarse sobre todo cuando acaricia la posibilidad del matrimonio, constituye una de las experiencias más gozosas de la experiencia de un ser humano. Ahora saber por experiencia y no por razones filosóficas que sólo en el dialogo de los sexos el hombre es verdaderamente el hombre, y la mujer es auténticamente mujer. Ni uno ni otro sexo agota la plenitud de lo humano. Ambos se complementan en el intercambio de cualidades y valores que les son peculiares. Y que otra persona, cuya alma encaja perfectamente con la tuya, sea capaz de entregarse el amor, la ternura, la comprensión y todo su ser a la otra. Es como un torrente de voces que gritan al unísono: “Eres lo mejor del mundo”. “eres lo máximo para mí.”

Hoy en día todavía hay mujeres que piensan y expresan: que el miedo más grande a la soledad es vivir sin una pareja y la felicidad más grande es encontrar a una pareja en sus vidas.

Según las conclusiones de Rogers (1980, citado en Fadiman y Fragor, 1979) sobre una relación íntima a largo plazo, como el matrimonio, se encontraron cuatro elementos básicos: El compromiso progresivo, la expresión de los sentimientos, no aceptar papeles específicos y la capacidad para compartir la vida interior.

1. Consagrarse al compromiso: Cada miembro, en un matrimonio, debe considerarlo una sociedad en continuo proceso y no un contrato. El trabajo que se desarrolla es para satisfacción personal y mutua (Rogers, 1980). Rogers dice que para una relación sólida se basa en los metas de los dos separadas.
2. Comunicarse: Expresar los sentimientos. Rogers insiste en una comunicación franca y total, “yo correré un riesgo al esforzarme por comunicar algún sentimiento persistente, positivo o negativo, a mi compañero con toda la profundidad con que lo entiendo para mí, como una parte viviente de mí mismo. luego correré otro riesgo más al tratar de entender, con toda la empatía que pueda dar, su respuesta sea ésta acusatoria y crítica o compartida y autoreveladora” Rogers (1980). Tiene dos puntos importantes uno es expresar los sentimientos y el otro es estar despierta y experimentar la respuesta del otro.
3. No aceptar los papeles establecidos. Muchos problemas se causan al tratar de complacer los intereses de los demás en lugar de fijar las propias. “viviremos, con nuestras propias elecciones, las más profundas sensaciones de que somos capaces, pero no nos dejaremos moldear por los deseos, las reglas, los papeles con los cuales los demás están demasiado ansiosos de embestirnos” Rogers (1980). Rogers explica que muchas parejas sufren tensión por vivir la aceptación parcial y ambivalente de las imágenes que su familia y la sociedad, cultura, les han impuesto. Este modo de vivir un matrimonio es inestable y no tiene la satisfacción plena.
4. Transformarse en un sí mismo (self) separado. Consiste en una profunda voluntad para descubrir y aceptar la propia naturaleza total. Esto no es fácil, es un empeño para dejar las máscaras y manifestar su verdadero sí. “Tal vez puedo descubrir y me puedo acercar más a lo que realmente soy en lo más íntimo, sintiendo algunas veces ira o terror, a veces cariño, casualmente hermoso y fuerte o salvaje y malo – me oculto de tales sentimientos. Tal vez puedo premiarme como la persona ricamente

variada que soy. Tal vez puedo abiertamente ser más de esta persona, de ser así, puedo vivir por los propios valores que he experimentado, aún cuando conozca todos los códigos de la sociedad. Entonces, puedo permitirme ser toda esta complejidad de sentimientos, significados y valores con mi compañero: tener libertad suficiente para suscitar amor, enojo y ternura en la medida en que existen en mí mismo. Posiblemente pueda ser entonces un miembro real de una sociedad, porque estoy en camino de ser una persona real y tengo la esperanza de poder animar a mi compañero a que siga su propio camino que lo conduzca a una única individualidad, la cual me gustaría compartir” (Rogers,1980).

Branden como Rogers comparten los mismos ideas acerca de la intimidad en las parejas, donde cada uno es un ser separado con sus propias capacidades. Branden lo relaciona con la autoestima del individuo, la cual no es un don que ha dado por los demás, sino una actitud que consiste en el individuo para realizar sus propios valores y establecer una vida más satisfactoria.

2.4 El divorcio

El divorcio es la muerte de una relación. Es la separación de los lazos que hacen dos personas. Deja generalmente a la persona, herida de alguna manera emocionalmente (Richards y Hagemeyer, 1986).

La separación tras un largo proceso de esfuerzos por sostener la pareja, queda sin ella por opción o por abandono. Un matrimonio al que dedicaron energía, fuerza y de repente quedan al cuidado y a la responsabilidad de los hijos que dependen afectiva y económicamente de ella. Probablemente, la separación es uno de los cambios críticos más importantes de la vida de las personas y como tal, una oportunidad de enfrentarse a una misma, crear nuevas instancias de encuentros, re-significar relaciones y recrear la vida. Vemos aquí dos puntos importantes: la reconstrucción de la persona y la recuperación de la familia.

El divorcio está reconocido como una experiencia traumática sin importar quién se separa de quien (Colmes y Rahe, 1967, en Bogolub y Ellen, 1991). Porque el divorcio en la edad mediana significa la pérdida de su pareja, aún más, significa la pérdida de los patrones de vida acostumbrada. En el estado social las mujeres de edad media experimentan pérdidas más grandes que las mujeres jóvenes que se divorcian o se separan. Según estos investigadores las mujeres de edad media están más violadas por el orden de la sociedad y las experiencias destructivas de su autoimagen y estilo de vida, y aunque se encontrarán felices ellas han tomado más tiempo para construirla (Chiribaya, 1982, en Bogolub y Ellen, 1991). Bonkowski, (1989, en Bogolub y Ellen, 1991), observó que las mujeres divorciadas sufren de baja autoestima y de bajo recurso económico. Otro estudio realizado por Rubin, (1979, en Bogolub y Ellen, 1991), encontró mayor soledad en las mujeres divorciadas.

Pearlin y Jonson, (1977, citado por Earle, John R, Mark, Harris, Catherine, Longino, Charles, 1998), en su investigación reportaron que las mujeres separadas se presentaron con mayor depresión. Más tarde combinando los dos grupos: separación y divorcio en una sola categoría, los investigadores encontraron que las mujeres separadas se presentaron mayor depresión que mujeres divorciadas y casadas. Así mismo observaron que están propensas a un sentido de desesperación mayor y baja autoestima por la ansiedad que viven en la separación.

La transición en el estado civil es un periodo más importante entre otras transiciones de vida social entre adultos, de hecho, Colmes y Rahe, (1967, citado en Richard, Andrew, Yannis, 2003), observaron, el divorcio como uno de los mayores eventos estresados en la edad adulta y éste fue clasificado como más estresado que ir a una cárcel. No bastante comentaron que, es curioso saber que la unión de parejas o el matrimonio sigue siendo un acontecimiento positivo, y ocupa sólo el séptimo lugar entre los cincuenta acontecimientos estresados.

Estos investigadores y autores discutieron sobre los resultados de la separación y el divorcio, y su repercusión en los individuos que la experimentan. Podemos observar que los sentimientos provocados por estos acontecimientos, influyen de manera negativa en la vida

de una mujer. Vemos que la mujer separada es más afectada que la mujer divorciada, porque la mujer separada no llega a decidir completamente para separarse de su pareja.

2.4.1 La autoestima de la mujer divorciada

Según López (1998), el divorcio entre las parejas, deja un vacío de autoestima de tal magnitud que muchos se lanzan en busca de aventuras con el fin de saber que otros lo valoren, pero al reconocer uno frente al otro que sí fueron valiosos e importantes y que se lamentan juntos del fracaso, se permite que la autoestima se nivele y que las relaciones futuras no sean actos de reclamación sino decentes encuentros. El autor explica que el divorcio produce un estado de duelo y depresión, que lleva a hundirse en la desesperación, y agresión contra sí mismo que pueden afectar la salud o su vida. El divorcio es una de las causales más reconocidas de depresión, también lo son las condiciones de vida frustrantes y los cambios en el nivel económico.

Es muy común escuchar que un matrimonio se rompe o no anda bien, porque uno de las parejas considera que no se encuentra su hogar con un ambiente favorable para realizarse como pareja. Y aún cuando no es la voluntad de la mujer para separarse o divorciarse de su pareja, es normal que ella se sienta abandonada por su marido. Al mismo tiempo ella se siente abandonada por su familia, la sociedad y de su rol marital.

Peck y Monocherian, (1989, en Ladd, Linda D; Zvonkovic, Anisa, 1995), reportaron que en el divorcio no aspectos de la familia se quedan como antes: leyes, rutinas, patrones, roles, y más, están afectadas por el divorcio. Hetherington, Cox and Cox, (1982, citado en Ladd, Linda D; Zvonkovic, Anisa, 1995), observaron en un estudio de comparación entre familias no divorciadas y divorciadas, que las divorciadas se presentaron con mayor estrés, dificultades en la relación social y familiar que las no divorciadas.

Cuando surge la ruptura entre las parejas, cada una se queda sin parte de su historia que compartía con el otro, se rompe sus ilusiones. El otro se quedó con una parte muy

importante de su vida que amaba tanto y en la separación se queda desilusionada por no apreciar lo que confió en la relación de pareja.

La experiencia del divorcio crea nuevos roles de responsabilidades dentro de la familia: suministrador financiero, cambios emocional y social (Ladd, Linda D; Zvonkovic, Anisa, 1995).

Las mujeres divorciadas de media edad se presentan mayor depresión y soledad que las mujeres jóvenes divorciadas (Walterstein, (1986), Rubin, (1979), citado en Bogolub y Ellen, (1991).

Bogolub y Ellen (1991), en una investigación encontraron, que la mayoría de las mujeres de la edad media expresan interés en formar una nueva y duradera relación sexual con hombres. Sin embargo por varias razones la experiencia de las mujeres de esta edad se encuentra con mayor dificultad que las mujeres jóvenes. La primera razón es la edad, que limita a un segundo matrimonio, la segunda razón es que los hombres buscan a las mujeres jóvenes y por ultimo las mujeres de edad media experimentan cambios en la imagen de su cuerpo. Estos cambios pueden repercutir negativamente en la autoestima. Puede afectar en la confianza que tienen estas mujeres en la sociedad. Es preocupante para las mujeres divorciadas y separadas.

Los mitos que enumeran Dodson (1987) afectan en las mujeres divorciadas de manera negativa.

Los mitos según Dodson (1987) son:

1. Una familia quebrada presenta niños psicológicamente inadaptados.
2. Divorcio significa que tú eres una falsa.
3. Una vez que te has divorciado, crees que vas a repetir el mismo patrón con todos los hombres.
4. Si estas creando niños, sola hay muchas desventajas en comparación a las madres con parejas.

Las mujeres que se encuentran con esta tendencia no encontrarán condiciones positivas para subir el nivel de su autoestima.

Según, López (1998), el remordimiento es otro gran enemigo de quienes se separan definitivamente; y siempre hay duda sobre la propia participación en el fracaso pero, cuando se han procreado hijos, el amor que se les tiene y el deseo de darles lo mejor, determina que se tengan sentimientos de culpa por no darles un hogar completo; por lo menos es lo que suele ocurrir en las personas que no están muy enfermas mentalmente. Hay mujeres que se lamentan por haber elegido a un hombre tan negativo como padre para sus hijos. Pero casi todas las personas que se fracasan en su relación de pareja saben que tuvieron algo de la responsabilidad y se reprochan haber hecho algo o no haber tenido mayor paciencia o mejor indigencia para navegar con menos dificultad los momentos de tormenta familiar.

La mujer está más propensa a depresión que los hombres en cuanto a una ruptura en la relación de pareja, o cuando no anda bien la relación de pareja. Y si se pregunta porqué un hombre está deprimido la respuesta muchas veces está relacionada con el trabajo o su posición, y generalmente no está relacionada con una relación de pareja (Lynn, 2003).

Las mujeres separadas en general, no cuentan con apoyo afectivo de nadie, su propia familia de origen la culpa por fallar en el matrimonio, comienza aquí un desafío a la autoestima a los tiempos propios, a las preguntas sobre sí mismas, etc. La pérdida de su identidad es muy brusca en el caso de las mujeres divorciadas sobre todo si es la causa de la intervención de otra mujer en la vida de su marido.

Además, en las citas y estudios mencionados anteriormente por diferentes investigadores y autores, podemos observar que son distintos los sentimientos desagradables que resultan en una separación o en un divorcio. Los sentimientos principales son: soledad, depresión, estrés, vacío, dolor, etc., por otro lado el sentimiento de ser incompleta sin su marido, que exige tomar nuevos roles, más responsabilidades, no experimenta el apoyo, el afecto, etc.

La actitud de la familia y la sociedad, también influyen de manera negativa cuando una mujer se separa de su pareja.

2.5 La madre soltera

Sandoval, D. M, (1990) define que la madre soltera; es decir, las mujeres que después de una relación temporal tienen que asumir solas la responsabilidad de una maternidad tal vez no deseada ni planeada, pero sí sufrida, no solamente como carga, sino también como deshonra y limitante de su desarrollo personal.

Es muy difícil esquematizar los problemas psicosociales de la madre soltera. En efecto, hay tipos muy diferentes de madres solteras; desde la mujer joven, con frecuencia evolucionada, que por motivos personales quiere un hijo pero no el matrimonio y lo cría resueltamente con esa perspectiva, hasta la pobre mujer pasiva que da a luz hijos por el azar de sus encuentros, sin que esto modifique sensiblemente el curso de su vida y sin que se preocupe realmente del destino cotidiano de su hijo.

Ni la madre soltera entiende realmente qué le sucede. Se encuentra confusa y desorientada. A pesar de que las dificultades que se presentan a las madres solteras se han convertido en un gran problema social, existen pocos estudios u literatura al respecto (Urzúa de Ochoa, 1998).

Cuando una mujer sabiéndose soltera, se da cuenta que va a ser madre. Urzúa de Ochoa (1998) lo llama un “desencuentro”, es decir un acontecimiento importante que cambiará de forma radical la forma de vida que llevaba la persona anteriormente. La autora comenta que en este momento es difícil conocerse, y saber qué le pasa, qué hacer, cuando hacer, cómo hacer; y se encuentra en confusión y no saber cómo seguir adelante con esta situación.

Urzúa de Ochoa (1998), menciona además muchas de las madres solteras atraviesan por severas crisis, dependiendo de su estado físico, nutrición, edad, personalidad, escolaridad,

carácter, etc. En su situación también influyen los lazos familiares, la confianza que se tengan ellas mismas y la manera en que sienten que son percibidas por los demás.

Sin embargo el castigo que va asociado al acto de tener un hijo fuera del matrimonio, las relaciones extramaritales son más notorias, más frecuentes y vistas con más normalidad. Por un lado se rechaza a la mujer que presenta un hijo sin casarse; y por otro, el ambiente y la relajación de costumbres, la empuja a ello.

Dice, Urzúa de Ochoa (1998), que el matrimonio parece perder su importancia y su valor, y que de seguir así, la maternidad fuera del matrimonio ofrecerá menos problemas a la mujer del futuro, que a la mujer de hoy.

Bernstein, (1974, en Urzúa de Ochoa 1998), explica que la sociedad se encarga por acción o implicación de que la madre soltera se sienta inferior. Este menosprecio de la imagen materna puede dañar gravemente el funcionamiento maternal siguiente, pues el concepto de sí misma como madre se ve degradado.

Entonces al afrontar tales problemas ante la sociedad, familia, ante sus hijos, las madres solteras pueden demostrar diversas reacciones: rechazo, hostilidad, desconfianza, culpa, depresión, ausencia de afecto, etc. La mujer en tales condiciones llega a pensar que ya no sirve para nada, que es una carga, que detesta ser madre, y que su vida está arruinada.

La asociación de madres solteras, ISADORA DUNCAN, (2001). Explica, que las madres solteras en su mayoría se enfrentan a una serie de problemas y dificultades de los que en ocasiones no son muy concientes, que imponen serias limitaciones a su integración social y a su desarrollo personal. Y los principales problemas que se encuentran en ellas son:

- Sobre carga

Las madres solteras asumen en solitario las funciones parentales, las tareas domésticas, las responsabilidades en la educación y el peso de ser la única fuente de ingresos de la familia.

Generalmente esta sobrecarga de tareas las condena a la ausencia de vida personal. La presión de la familia de origen contribuye a empeorar esta situación, en la que frecuentemente se sienten desbordadas.

- Soledad

La situación anterior les impide dedicar un tiempo a la vida personal y social y contribuye al aislamiento y genera sentimientos de soledad, de abandono. Además, uno de los temores principales de muchas madres solteras es que nadie las quiera con un hijo, que no les sea posible rehacer su vida afectiva en pareja.

- Dependencia

Cuanto más jóvenes, y más si son madres adolescentes inmaduras asumiendo responsabilidades enormes, la familia de origen suele tomar las riendas de la situación y poner las normas. La autoridad la tiene los abuelos. El niño, hasta que nace, no es de nadie. Después, es de todos menos de su madre. Actualmente, los padres no las echan de casa, pero ellas aguantan el maltrato y la humillación de quien les proporciona un lugar donde vivir y los medios para subsistir. Se convierte en una vorágine de acontecimientos en los que se ven implicadas sin decidir nunca por sí mismas.

- Baja autoestima

Una serie de acontecimientos influyen negativamente en la autoestima de las madres solteras: los cambios físicos que se derivan del embarazo, el aislamiento de su grupo de iguales, el abandono de los estudios para cuidar del bebé, la infructuosa búsqueda de empleo sin preparación ni experiencia, la vida bajo las normas de la familia de origen que les impide tomar sus propias decisiones, la culpabilidad por haberse quedado embarazadas, la pérdida de todas las actividades gratificantes y la preponderancia de las actividades obligatorias.

- Estigmatización

La sociedad actual no rechaza como antaño a la madre soltera de forma explícita, como pecadora o inmoral, pero muchas madres solteras perciben un rechazo encubierto, debido a su estigmatización como incultas y analfabetas; no se las tiene en cuenta en ningún sitio ni se respetan sus derechos a nivel familiar y social. Sistemáticamente perciben este rechazo cuando tratan de negociar con las instituciones y se sienten excluidas de las reuniones, en las que los políticos se dirigen exclusivamente a los profesionales, dejándolas a un lado.

- Desempleo

Ser mujer y tener cargas familiares constituyen dos de las mayores dificultades para conseguir un empleo. Las madres solteras tienen la necesidad de trabajar para poder subsistir, siendo la única fuente de ingresos de su familia, pero también tienen los mayores problemas para la conciliación de la vida familiar y laboral por estar solas en la crianza de los hijos.

- Riesgo de exclusión social

Consideramos que todos estos factores que acabamos de mencionar conllevan un mayor riesgo de exclusión social: mayor necesidad de apoyo económico, de empleo, de vivienda, de corresponsabilización en tareas familiares, de los servicios de apoyo familiar, de cultura y de educación.

2.5.1 La autoestima de las madres solteras

Sintetizando las citas y los comentarios anteriormente mencionados, se puede llegar a una conclusión de que la madre soltera en general si son madres jóvenes por lo tanto la dependencia económica y afectiva pesa y es normal que viva con sus padres, quienes cooperan en la crianza, educación y manutención del niño. Esta situación tiene sus riesgos: la madre no deja de ser hija, se siente agradecida pero siempre en deuda y falta. También

en ella pueden surgir miedos para enfrentarse con las preguntas del hijo, y el deseo de que en el hijo no se cree un trauma a raíz de esta circunstancia de su vida. La familia y la sociedad condenan a las madres solteras. Tal vez, no la rechaza como en tiempos pasados a la madre soltera de forma explícita, como pecadora, pero muchas veces ella percibe un rechazo oculto. Esta experiencia negativa no hace más que reforzar la falta de confianza en sí misma, aplastar su autoestima y dificultar su función maternal.

Falta de empleo sin preparación ni experiencia, la vida bajo las normas de la familia que les impide tomar sus propias decisiones, la culpabilidad por haber quedado embarazadas, y la pérdida de todas las actividades gratificantes, influyen negativamente en la autoestima de las madres solteras.

CAPITULO 3

METODOLOGÍA

En este capítulo se presentan las características del estudio que se llevó a cabo con las mujeres casadas, separadas y madres solteras. Para esta investigación se escogió una metodología que busca desarrollar una descripción lo más clara y cercana a la realidad que se investiga. Entre la alternativa metodología cuantitativa o cualitativa, se optó por la metodología cualitativa que conduce al investigador entender las experiencias de las mujeres casadas, separadas y madres solteras; de allí observar que si hay diferencias significativas en la autovaloración entre estos tres grupos de mujeres.

Por estas razones se eligió la investigación cualitativa que es rica en descripción de personas, lugares y conversaciones.

Las características de la investigación cualitativa, que plantea Bogdan y Biklen (1982) son:

1. La investigación cualitativa tiene el ajuste natural, como recurso directo para los datos, y el investigador es el instrumento principal.
2. La investigación cualitativa es descriptiva.
3. Los investigadores cualitativos se refieren al proceso, más bien que simplemente a resultados.
4. Los investigadores cualitativos tienden analizar datos inductivos.
5. El “significado” es lo esencial de la investigación cualitativa.

3.1 Metodología cualitativa

El estudio está planteado como una investigación cualitativa. “La frase metodología cualitativa se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (Taylor y Bogdan, 1992).

Según Bonilla y García (2002), en la investigación cualitativa el investigador se involucra muy cercanamente con los sujetos de investigación. Existe un interés por conocer el contexto para posibilitar así que el comportamiento de las personas pueda entenderse por dentro del sistema de significados.

Así el acceso a la información se realiza a partir de técnicas como la observación participante, las entrevistas, los documentos, los registros, etc.

Esta investigación emplea la metodología cualitativa ya que se busca entender la realidad o fragmentos de ella tal como la construye o da significado la propia persona (Pizarro, 2000). Es cualitativa en su característica de relatos de vida orales, su expresión corporal, el tono de voz, el rostro, etc., que tienen el significado de las experiencias de vida o la historia de vida personal, que no se dan en la metodología cuantitativa con un cuestionario estadístico. El presente trabajo es el resultado de la experiencia de mujeres casadas, separadas y madres solteras que fueron seleccionadas para las entrevistas realizadas en esta investigación. El investigador estableció un ambiente de confianza y éste se enfocó en una serie de preguntas que suelen relacionarse a la experiencia personal de estas mujeres.

El método cualitativo es más apropiado para estudiar el fenómeno de la separación, de ser madre sola y de la mujer que vive con su pareja, desde las experiencias vividas.

3.2 Sujetos

Los participantes con los cuales se realizó el estudio conformaron una muestra por conveniencia de 18 mujeres, entre 40 – 45 años de edad, y de las cuales 6 mujeres casadas que viven con sus parejas, 6 mujeres separadas, y 6 madres solteras. Todas ellas son de Oaxaca y radican en la ciudad de Oaxaca.

Entre estas mujeres 5 de ellas son maestras de primaria y 1 de ellas es maestra de secundaria, 1 de ellas es secretaria de una escuela medio superior y 1 de ellas es secretaria

de un banco. Y entre las 10 mujeres dos son negociantes, otras dos comerciantes, y algunas otras trabajan en el hospital y en el seguro.

Todas las mujeres separadas trabajan. Y todas las madres solteras también trabajan. Entre las casadas 3 trabajan y otras 3 dejaron su trabajo.

Algunas de las mujeres separadas y divorciadas viven en sus propias casas con sus hijos y otras con su familia de origen. Las mujeres casadas viven con sus maridos e hijos. Cada madre soltera se cuenta con un hijo, cada mujer separada con dos y cada mujer casada con dos hijos. Todos los hijos son adolescentes y jóvenes.

Como corresponde al método de análisis elegido, la muestra de las mujeres entrevistadas y grabadas fueron solo 18.

3.2.1 Los criterios de la selección de las mujeres

- Se buscó entrevistar a mujeres que viven separadas de sus parejas.
- Se buscó entrevistar a madres solteras que viven sin pareja.
- Se buscó mujeres casadas, viven con sus maridos.
- Se buscó que las mujeres seleccionadas pertenecieran a un nivel socioeconómico similar, el cual podría definir como de clase media baja.
- Se buscó entrevistar sólo mujeres que no asistían en ningún grupo de ayuda.
- Se busco entrevistar mujeres de edad particular, y que tienen hijos.

3.2.2 Justificación de la muestra

La selección de esta muestra de mujeres tiene características importantes. Porque las mujeres de esta edad viven la separación, ser madre sola o la vida con pareja de forma muy diferente que de las de hoy o de las más jóvenes. Porque hoy la separación y ser madre sola es visto más normal y común que antes. Hoy la mujer casada, separada y madre soltera viven de manera diferente que en aquello tiempo o hace 15-20 años. ¿Qué ha pasado con

ellas? ¿Qué pasan con ellas? Por eso, este grupo de mujeres que han participado en las entrevistas son importantes para esta investigación.

3.3 Instrumento

El instrumento aplicado en la presente investigación es: La entrevista a profundidad.

3.3.1 Entrevistas

Según Bonilla y García (2002), el término entrevista proviene del francés “entreviér” que significa verse uno a otro.

La entrevista es una comunicación interpersonal, que tiene como finalidad obtener información con relación a un objetivo (Acevedo y López, 1992).

Según los mismos autores, la entrevista consiste en una conversación científica que utiliza un proceso de comunicación verbal, para recabar información y se da entre dos personas por lo menos, donde una de ellas es el entrevistador y otra es el entrevistado. Estas personas dialogan con arreglo a ciertos esquemas o pautas acerca de un problema o cuestión determinada, teniendo un propósito profesional.

3.3.2 Antecedentes de la entrevista

Se pueden distinguir tres etapas en la evolución de la técnica de la entrevista y según Balcells (1994) son:

1. En la utilización en la psicoterapia y en sesiones orientadas hacia la formación profesional.
2. Su aplicación a las encuestas de opinión en el entendido de que son las que mayormente preocupan al evaluar actitudes y no comportamientos, es decir, el solo conocer problemas de grandes grupos, remitiéndose al estudio de los problemas que

fueron tratados con amplitud después de la segunda guerra mundial. También se centra en el interés por los problemas específicos de la entrevista, como la relación entrevistador-entrevistado y los registros y análisis de las entrevistas.

3. La etapa en la que encuentra actualmente que se caracteriza por la acción recíproca entre la práctica, la investigación y la metodología.

La entrevista es una herramienta confiable, que facilita la combinación entre los enfoques prácticos, analíticos e interpretativos que están implícitos en todo proceso de comunicación.

3.3.3 La entrevista en la investigación cualitativa

Según Denzin y Lincoln (1994), la entrevista cualitativa es el parteaguas entre la entrevista cotidiana y la entrevista formal, constituye no sólo un intercambio social espontáneo sino es un proceso un tanto artificial, a través del cual el que entrevista constituye una situación concreta, única, dando lugar en ella a significados que solo se expresan y se comprenden en el propio proceso, por lo que la entrevista contiene un desarrollo de interacción, un decodificador de significados en el que necesariamente existe un efecto personal, cultural, social, etc.; de quién se le entrevista.

La entrevista crea su propio ambiente y la promueve que la persona dé su propia definición de la situación.

La entrevista cualitativa es no dirigida, abierta, que es conversacional, que va más allá del simple intercambio formal de preguntas y respuestas, y es una situación donde el entrevistador es capaz de incorporar y desarrollar los lenguajes no verbales y el manejo del espacio (Bonilla y García, 2002).

Es importante también buscar momentos libres para las entrevistas y no hacerlas con rapidez o como una obligación para tener algunas informaciones. Sino como señala Moreno, M., (1981), es importante considerar que las entrevistas deben llevarse a cabo en

horas libres que tenga el entrevistado y fuera del ámbito del trabajo, sobre todo cuando se analizan áreas íntimas de la vida del sujeto.

3.3.4 Entrevista a profundidad

Por entrevistas cualitativas en profundidad entendemos reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros éstos dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras (Taylor y Bogdan, 1992).

La entrevista a profundidad también generalmente sostenida con un solo individuo o con un grupo de personas y requiere un cierto grado de intimidad y familiaridad. Y según Acevedo (1992), no es solo un constructo de preguntas y respuestas sino una conversación entre iguales. Se realiza en los escenarios en los cuales tiene lugar la propia investigación.

Para Bonilla (2002), es importante considerar los tres elementos que incluyen en las entrevistas a profundidad son:

- 1. Un propósito explícito.** En este sentido el entrevistado deberá guiar progresivamente la conversación hacia aquellos temas que le ayudaran a conocer el pensamiento del informante.
- 2. Explicaciones al entrevistado.** El proceso de la entrevista contempla un aprendizaje mutuo, sin embargo es necesario señalar la finalidad y objetivo de investigación.
- 3. Tipo de cuestiones.** Se señala el carácter específico y diferencial de la entrevista del de una conversación libre. El diálogo que se mantiene entre el entrevistador y el entrevistado no es simétrico, pues el primero formula las preguntas y el segundo narra sus experiencias. La entrevista en profundidad implica el poder expresar un interés por parte del entrevistador, el cual deberá estar verdaderamente interesado en lo que dice o cree el entrevistado.

La entrevista a profundidad, a través del cual las mujeres seleccionadas relataron su vida.

3.3.5 La guía de la entrevista

Según Bonilla (2002), con anterioridad al primer encuentro con los sujetos de investigación se debe de tener elaborada una guía de entrevista que sirva para ordenar las temáticas de análisis. La guía de entrevista no es un conjunto de preguntas previamente estructurado, es más bien una guía de temas y tópicos que organizan las áreas generales del objeto de estudio.

La elaboración de esta guía siguiente, busca apoyar al entrevistador para tener presente los principales temas o puntos que deben ser cuestionados, y esta guía fue estudiada para evitar su consulta directa en el transcurso de la conversación. La atención hacia la entrevistada fue total.

3.3.5.1 Guía de la entrevistas para las mujeres casadas

- ¿Cuenta me algo sobre tu matrimonio?
- ¿Eres feliz con tu matrimonio?
- ¿Cómo va la relación entre tú y tu pareja?
- ¿Te agrada la vivencia con la pareja?
- ¿Cómo te trata tu pareja? ¿te respeta, te aprecia, te valora?
- ¿Te ama, te protege?
- ¿Sientes libre para desarrollar todos los talentos tuyos?
- ¿Cómo te sientes actualmente?
- ¿Crees que vales como mujer?, en la ausencia de la pareja? O ¿te sientes más bien con la pareja?
- ¿Qué significa para ti ser esposa, madre?
- ¿La sociedad cómo ve al matrimonio?

3.3.5.2 Guía de entrevista para las mujeres separadas

- ¿Cómo fue el proceso de separación?
- ¿Qué sentimientos te provocaron en este tiempo?
- ¿Sientes que tú tienes la culpa?
- ¿Qué significa para ti ser madre separada?
- ¿Crees que vales como mujer? ¿te sientes valiosa?
- ¿Eras valorada por tu familia? ¿eras valorada por tu pareja? ¿quién te apoyó?
- ¿Cambió el valor de tu persona por ser madre separada?
- ¿Qué has hecho para sobre ponerte en esta situación?
- ¿Cómo te sientes actualmente? ¿qué imagen tienes de ti misma?

3.3.5.3 Guía de entrevista para las madres solteras

- ¿Cómo fue el proceso en aceptar que ibas a ser madre sola?
- ¿Cómo te sientes ser madre sola?
- ¿Sientes que tú tienes la culpa?
- ¿Qué significa para ti ser madre sola?
- ¿Crees que vales como mujer? ¿te sientes valiosa?
- ¿Eras valorada por tu familia? ¿eras valorada por tu novio? ¿quién te apoyó?
- ¿Cambió el valor de tu persona por ser madre sola?
- ¿Qué has hecho para sobre ponerte en esta situación?
- ¿Cómo te sientes actualmente? ¿qué imagen tienes de ti misma?
- ¿Cómo te tratan en la familia, en la sociedad por ser madre sola?

3.4 Escenario

Son entrevistas que se desarrollaron de manera autoselectiva, las visitas domiciliarias o en espacios convenidos, donde a través de un diálogo entre el entrevistado e investigador.

Antes de que llegara al lugar propiciado, en la hora que se pusieron de acuerdo para la entrevista, el investigador clarificó las razones y la intención de la investigación, explicó para qué y cómo lo va utilizar la entrevista para el trabajo del investigador. En el segundo momento explicó que la información de la entrevista toma la forma de una entrevista grabada. En el tercer momento estableció una relación entre la entrevistada y el entrevistador; creando la confianza entre el entrevistador y la entrevistada.

Y por último las entrevistas grabadas deben transcribirse antes para llevar a cabo el análisis de contenido.

3.4.1 Procedimiento

Se realizaron 18 entrevistas. Para esto se eligió a mujeres que cumplieron con las características anteriormente mencionadas. 10 entrevistas fueron en la casa de la entrevistadora por razones de tener un espacio más privado particularmente para las entrevistadas, y las 8 entrevistas fueron en las casas de las entrevistadas donde se dio un espacio agradable. Las entrevistas iniciaron en un clima de amistad y confianza, preguntando en un primer momento “¿cómo estás?”, “¿en qué se dedica?”, “¿Cuántos hijos tienen?”, etc. Y en los relatos de sus experiencias de vida con parejas y sin parejas salían los temas que la entrevistadora quería conocer. Cuando no era suficiente la información el investigador las ubicó con otras preguntas. Todas las entrevistas fueron una hasta una y media hora.

No cabe duda, decir que en todas las entrevistas se notó un enorme interés y libertad, para compartir sobre la experiencia de la separación, el ser madre soltera y la experiencia con parejas de mujeres casadas. En ningún momento el investigador sintió incomodo ni las entrevistadas sintieron alguna presión. Todas las mujeres compartieron más de lo que el entrevistador quiso saber.

Las entrevistas fueron abiertas, aunque inicialmente se pidió en las entrevistas, a hablar sin restricción sobre su experiencia de la separación, la experiencia de ser madre sola y la

experiencia de convivencia con las parejas y sus sentimientos de valía en respecto a sí mismas. A lo largo de las entrevistas hubo necesidad de intercalar preguntas para centralizar en su persona y su propia experiencia. Se elaboró una guía de las entrevistas, aunque no fueron utilizadas directamente.

El resultado de las entrevistas fue una serie de relatos por las propias entrevistadas a partir de sus narraciones de su experiencia de la separación, experiencia de ser madre sola y la experiencia en la vivencia con su pareja tal como ellas la percibieron.

La narración de la experiencia tal como las mujeres la vivieron, ya no se puede comparar con una pasa tiempo, sino una experiencia compartida ante otra persona. El investigador fue conciente de esta narración porque es una versión de la experiencia vivida como si fuera ocurrido en el momento.

Los momentos de silencio y sus significados, los llantos, gritos, tono de voz alta, voz baja, las miradas, que sucedieron en los momentos de entrevistas motivaron una reflexión para el entrevistador a encontrar el significado de sus experiencias más allá de las palabras. El entrevistador respetó los momentos de silencio, las posturas, los gestos, las emociones, y la resistencia de ciertos momentos que ocurría durante las entrevistas.

El investigador agrega, que el objetivo de esta investigación no era tanto para detectar informaciones, sino conocer cómo las mujeres valoran a sí mismas, a partir de lo que hacen en sus familias, por los hijos, y comprender cómo viven la experiencia personal de sí mismas aun las mujeres que viven con sus esposos.

3.5 Confiabilidad de la investigación

La triangulación es básicamente un mecanismo de control de calidad en las investigaciones cualitativas y es entendida como una manera de mejorar los resultados que el investigador obtiene tras aplicar una técnica concreta a su estudio. En la triangulación se utilizan

múltiples líneas de visión dirigidas hacia el mismo punto (Ruiz Olabuénaga, (1999), citado en Mancillas, C. 2004).

La triangulación tiene dos funciones principales. La primera función proviene del enriquecimiento (validez interna) que una investigación recibe cuando, a la obtención inicial de datos y su posterior interpretación, se aplican diferentes técnicas, se adopta una distinta perspectiva o se la añaden diferentes datos. La segunda función procede del aumento de la confiabilidad (validez externa) que dicha interpretación experimenta cuando las afirmaciones del investigador son corroboradas o por la contrastación empírica con otra serie similar de datos. Las investigaciones trianguladas son consideradas como pluralistas, por la diversidad de enfoques y de perspectivas que se aplican a ellas (Mancillas, 2004).

El la triangulación de teorías, que Denzin (1970) define como el uso de distintas perspectivas teóricas para analizar un mismo grupo de datos. La triangulación teórica está orientada al contraste de hipótesis causales rivales (Smith, 1975). Es evidente que confrontar distintas teorías en un mismo grupo de datos permite una crítica eficiente coherente con el método científico.

En esta investigación empleó diferentes enfoques teóricos: fenomenológico, psicológico y psicología humanista. Estas perspectivas teóricas supusieron una investigación documental que llevó a comprender con profundidad sobre la realidad y problemáticas que se presenta en este estudio.

Los datos sobre esta investigación han sido colectados en diferentes momentos y espacios por el mismo investigador. En esta investigación el análisis provinieron fundamentalmente de los relatos de vida de los participantes por las entrevistas a profundidad. Cabe mencionar que diferentes datos de esta investigación fueron discutidas con algunos profesores y compañeros de la maestría en desarrollo humano.

En esta investigación se utilizó el programa de ATLAS/ti, para los textos obtenidos, de esta manera utilizando los códigos, familias y redes para obtener los resultados de este trabajo.

3.6 Análisis de datos

En primer lugar se hizo una transcripción de las entrevistas grabadas, a partir de las cuales se procedió a la redacción del conjunto de datos.

Se analizó los datos de las entrevistas con el programa ATLAS/ti

ATLAS/ti es un banco de trabajo de gran alcance para análisis cualitativo de los cuerpos grandes de datos textuales, gráficos y audio. Él ofrece una variedad de herramientas para lograr las tareas asociadas a cualquier acercamiento sistemático a los datos "suaves", e.g., material que no puede ser analizado por acercamientos formales, estadísticos de maneras significativas. En el curso de un análisis tan cualitativo ATLAS/ti le ayuda a destapar los fenómenos complejos oculto en sus datos de una manera exploratoria. Para hacer frente al inherente la complejidad de las tareas y de los datos, ATLAS/ti ofrece un de gran alcance e intuitivo ambiente que subsistencias que se centró en los materiales analizados. Ofrece las herramientas para manejar, extraer, comparar, explorar, y vuelva a montar los pedazos significativos de sus cantidades a menudo extensas de datos en un creativo, flexibles, con todo sistemáticas manera.

ATLAS/ti no impone virtualmente ninguna restricción al tamaño de sus datos, el número de las entidades creadas, la complejidad del las estructuras y las teorías derivaron.

Los principales del ATLAS/ti la "metodología" se puede llamar VISE Visualización, Integración, Serendipity y exploración.

1. Conceptos básicos.

- a) *La Unidad Hermenéutica (UH).*
 - i) Conjunto de información.
 - ii) Todo lo que es relevante para el proyecto está contenido y en relación a la UH.

- b) *El Documento Primario (DP).*
 - i) Es el texto (o material gráfico o audio o video) que es interpretado.

- c) *Citas (Ct)*.
 - i) Es un segmento del DP que es considerado como importante o interesante.
 - ii) Cuando se crea una Ct, se asigna automáticamente una identificación.
 - iii) Una Ct no es parte, literalmente, de la UH, y no se identifica por crear un código nuevo.
 - iv) Tipos de Ct.
 - (1) Textuales.
 - (2) Gráficas.
 - (3) De audio.

- d) *Códigos (Cd)*.
 - i) Son clasificaciones de diferentes niveles de abstracciones para crear grupos de diferentes recortes de información.
 - ii) Son piezas de texto que hacen referencia a otro texto.
 - iii) Su propósito es clasificar grandes números de unidades textuales.

- e) *Memos (Mm)*.
 - i) Los Mm capturan partes textuales de tus hallazgos.
 - ii) No son partes del Dp o de la UH, sino que son notas que se hacen en referencia a algún dato o contenido relevante.
 - iii) Son útiles para crear teoría.
 - iv) Los Mm son parecidos a los Cd, pero difieren en que permanecen separados del texto.

- f) *Familias (Fl)*.
 - i) Las familias son una herramienta para formar un racimo de entidades (documentos, códigos o memos), para un manejo más fácil de la información.

- g) *Redes*.
 - i) Son más sofisticadas que las familias, pues muestran una estructura que trabaja con conjuntos de elementos similares.
 - ii) Se pueden establecer relaciones "semánticas" entre elementos.
 - iii) Casi todo puede ser conectado en una Rd (DP, Ct, Cd, Mm, Rd).

CAPITULO 4

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Las entrevistas presentan una vista fascinante de la vida de las mujeres casadas, separadas y madres solteras. Este resultado es el fruto del análisis de las entrevistas realizadas con determinado grupo de mujeres. Se compartieron sus experiencias basadas en la vida, principalmente con su pareja, sin pareja, familia, sociedad, hijos y sobre los logros personales que nunca habían compartido con nadie. A lo largo de las entrevistas contaron su experiencia personal y los secretos que llevan consigo mismas, vislumbrándose su dolor y sufrimiento, alegrías y logros. A través de estas entrevistas se analizó, cómo estas experiencias repercuten en la autoestima de dichas mujeres de forma positiva y negativa.

La intención de este capítulo más que describir los discursos, es enfocar la experiencia del individuo. La experiencia puede ser difusa y vaga, asociada con las sensaciones, pensamientos y emociones que no siempre pueden ser traducidos en palabras. El concepto de la experiencia puede traer la posibilidad de analizar la construcción de la autoestima desde la experiencia del individuo y del contexto de la vida que lleva con la pareja, sin la pareja y las repercusiones que influyen en ella. Y tal como dice Bruner (1986 b), la experiencia vivida es más rica que el discurso. Las estructuras narrativas organizan y dan sentido a las experiencias vividas no abarcadas plenamente por la historia dominante. Y según Bruner, (1986 a) la experiencia vivida, entonces en tanto pensamiento y deseo, como palabra e imagen, es la realidad principal.

Se describe los significados que los participantes atribuyen directamente al tema. De acuerdo con Castro (1996 citado por Amuchastegui 2001), el principal objeto que ellas mismas atribuyen a la realidad y cómo ese significado afecta su construcción de ellas mismas y su comportamiento. La interpretación, finalmente, transforma a la interacción real al convertir los códigos en significados; es decir; en explicaciones teóricamente consistentes de lo dicho.

A continuación se presentarán los resultados y comentarios de las entrevistas analizadas con el programa ATLAS/ti:

Se presenta a continuación la homologación de los códigos, las citas que representan los significados principales asociados y un análisis inicial de los textos.

4.1 Grupo 1 Mujeres casadas

Las entrevistas con las mujeres casadas, separadas y madres solteras; en un primero momento fueron grabados, transcritos y convertidos en forma de textos y es llamado el documento primario. Los textos están interpretados con el programa ATLAS/ti por partes, a códigos y citas. Las citas que observarán enseguida, son segmentos del documento primario que es considerado importante para analizar los resultados. Los códigos son clasificaciones de diferentes niveles de abstracciones para crear grupos de diferentes recortes de información. Son piezas de texto que hacen referencia a otro texto. Están clasificados en grandes números de unidades textuales. En seguida los códigos están agrupados en familias para formar un racimo de entidades, para comprender más fácil la información. Luego observarán las Redes que muestran una estructura que trabaja con conjuntos de elementos. Se establecen relaciones semánticas entre estos elementos y casi todos están conectados en una Red.

4.1.1 Relación de pareja o el matrimonio

4.1.1.1 Familia de códigos y citas que muestran el significado de matrimonio para las mujeres casadas

- Tener una familia
- La felicidad más grande
- Es importante tener a un marido
- Ser compañeros
- Sentirse orgullosa
- Seguridad

- Sentirse realizada
- Respeto de la sociedad
- Importante en la formación de hijos

“Bueno en la vida matrimonial para mi, siento que...pienso que es bonita. Y primero es una realización para mi persona, la mujer”.

“algo que me mueve entonces sí siento bonito la vida matrimonial”.

“La vida de pareja. Siento como algo grande aceptar el matrimonio con mis hijos. Para mi, la felicidad más grande, porque a mi me gusta... me siento bien”.

“Independientemente en la sociedad, cuando una mujer está casada está respetada, pues en este lado. Siente seguridad”.

“Me siento tranquila, dentro de la casa soy muy feliz”.

“para mi pienso que es importante tener a mi esposo”.

“Sí este...llevo 20 años. Entonces cómo me siento...por un lado me siento orgullosa de...de haber llegado hasta hoy”.

“Yo creo que la familia es más importante y tanto el papa como la mamá son determinantes o sea su presencia es importante en la formación de los hijos. Por este lado me siento orgullosa y...hasta donde estoy”.

“Y es ...cómo que es un orgullo,... así también de decir que soy casada yo tengo al marido”.

“Actualmente estoy más contenta”

“Pues siento que somos compañeros”.

En las citas antes mencionadas se encontraron distintas expresiones para decir qué es el matrimonio: el matrimonio para ellas está situado en el contexto a la familia, esposo esposa e hijos. Resaltando elementos como son los sentimientos de grandeza, felicidad, orgullo, la sensación de seguridad, respeto, realización y tener un compañero.

Por lo tanto se observó que para estas mujeres el tener un marido con el cual establecer una buena relación de pareja es fundamental, así como el tener los hijos para sentirse realizadas y felices como madres y mujeres.

4.1.2 Características de las parejas de las mujeres casadas

4.1.2.1 Familia de códigos y citas que muestran las características de las parejas de las mujeres casadas

- Apoyo
- Guapo
- No violento
- Noble
- Sincero
- Respetuoso
- Responsable
- Ídolo

Características desagradables:

- Siempre ocupado
- Egoísta
- Tiene su carácter: su forma de pensar, sus criterios, y sus intereses
- No hay reciprocidad

“...El tiene su carácter no? y tiene su carácter, tiene su manera de pensar, tiene sus criterios.. todo”.

“...Claro que él no es duro...no me golpea no me ...no...no es un hombre imposible”.

“Pero en cuanto a la seguridad y responsabilidad es muy Responsable”.

“Mi esposo es un poco egoísta. Un poco egoísta porque no quiere reconocer el apoyo que yo le di en su momento, creo que le duele reconocer que yo me fui un gran apoyo para él. yo fui como un...como un este...como un sostén para él. como...como que yo siento que así como una segunda madre. Como segunda madre para apoyarlo para seguir apoyando la carrera”.

“Y ahora que él es un profesionalista, entonces...que...reconocer lo que hice, reconocerlos...le disgusta tocar el tema. Eso es el motivo de su disgusto”.

“Él tiene su carácter no? y tiene su carácter, tiene su manera de pensar, tiene sus criterios.. todo. Entonces me siento que no comparte con las mías”.

“Entonces para mi, Mario (marido) era ídolo, yo le veía muy guapo”.

“Como él trabaja todo la tarde allí en la casa...en un taller de carpintería. (en la mañana es maestro) pues también todo el día está ocupado. Yo siento sola. Yo digo es cierto no? y antes esto a mi me...me dolía un poco”.

“..Por ejemplo a mi me gusta a salir a pasear, pero a mi marido no. Es más hogareño se queda en la casa entonces me quedo en la casa. De chico a mi marido le gusta football y los tres hijos como que son varones les gustan también football. Entonces yo me iba a football. Pues no con mucho gusto pero iba por él porque si no.....a mi me gusta a ir al cine, salir a dar una vuelta y a ellos no. o a mi marido no. ya en la mañana football. Sábado y domingo football en la mañana y en la tarde enfrente de la Televisión, entonces todo el día así”.

“..Cuando él llegó al mostrarme se conducta, su afianza entonces dije a quien puedo....quien puedoentonces yo fui a buscar la conversación y me gustaba conversar con él y así acercarme y este....siento que yo lo saqué”.

“Siento que me ha respetado o sea tanto como mi manera de ser como....mi...o sea...mi forma de ser y las cosas....o algunas decisiones que yo tomo o sea me siento que me estima, me aprecia, pues durante el noviazgo todo se veía con tanta emoción no?. pero este yasiempre ha preocupado por mi...cómo estoy...qué me falta...nunca me ha agredido. O sea a lo mejor veo un poco silencio, es muy callado no? Me habla....nada más”.

“..Por ejemplo a mi esposo, yo lo considero una persona noble, honesta, sincera, servicial o sea tiene muchas cualidades. Para mi es como un privilegio poder acompañarlo, porque es una persona excepcional. Dentro del contexto social pues, tal vez de lo único que yo me quejaba que no sabe ser papa”.“Sí el no estuviera bueno todavía resuelvo la mía, pero me falta poquito más....como quiera durante estos casi 20 años sí sentí su espalda... su apoyo moral”.

En los códigos y citas antes mencionados por un lado se encontraron aspectos positivos para mencionar las cualidades del hombre: no violento, no agresivo, noble, honesto, sincero, servicial, respetuoso, responsable, y que aporte el apoyo moral y el apoyo económico.

Por otro lado se observó que los esposos de este grupo de mujeres son egoístas, egocentristas, no hay reciprocidad, tiene su carácter fuerte, criterios, forma de pensar que no concuerdan con los de ellas. Y sin embargo ellas les justifican hasta cierto punto sus actitudes, su manera de ser, cediendo sus propios gustos e incluso callando su soledad.

Algunas mujeres mencionaron que su esposo es una persona excepcional es decir una persona que la valora, y la quiere. Para otras la profesión del esposo es un aspecto importante; es más, para ellas estar a lado de un esposo profesionalista les hace sentir bien y orgullosas. Y para otras la apariencia física de sus maridos fue un aspecto importante. Aquí cabe mencionar que las mujeres que hablaron de la importancia de la apariencia física tienen significados más allá de la palabra “guapo”. Casi siempre ellas se consideran feas físicamente y tener esposos guapos significó un logro y orgullo.

4.1.3 Las características y forma de vivencia de las mujeres casadas con su pareja

4.1.3.1 Los códigos y citas que muestran las características de las mujeres casadas y su forma de vivir

- Soporta
- allí está allí lo tengo
- Dios me dio a este pareja
- Considera fea sin el marido
- Tiene miedo vivir sin el marido
- Considera al marido superior
- No ejerce su profesión para dedicar tiempo completo a la familia
- Disfruta la soledad porque sabe que su marido regresa a la casa
- Sentirse autoestima alta
- Orgullo mal entendido
- La relación sexual es importante
- Sacrifica sus interés
- Tolera sus conductas del marido
- Toman decisiones juntos

“El día que deje de trabajar y me dedique en la casa...ai...Dios mío ahora qué hago!...no puedo...no voy a poder estar en la casa sin haciendo nada” .

“pero ahora que estoy dentro de mi hogar como esposa me siento bien....me siento...lo disfruto pues..Disfruto mi casa. Lo que Dios me dio, el techo que tengo lo disfruto. Me siento tranquila, dentro de la casa soy muy feliz”.

“Me siento tranquila, dentro de la casa soy muy feliz”.

“Mi esposo se va a su consultorio y sé que va regresar mis hijos también....en este momento que estoy sola me siento bien, no...no me siento triste porque digo.....ahora qué hago no? me siento bien, estoy en la casa...me siento bien. Tengo mis actividades que hacer. Tengo mis responsabilidades. Me las voy haciendo y me siento bien”.

“Y eso hace que...es como una espinita que a veces está adentro de nosotros que está molestando no? pero pues en lo que...me depende...yo trato de sobrellevar la vida”.

“Dios me dio a este pareja”.

“Yo soy una mujer fuerte. Siento que soy una mujer fuerte. Fuerte para soportar todo lo que...lo que ha pasado en mi vida, lo superé... .lo superé”.

“La situación económica, pues que aporta todo ahorita es él. él es el único que sostiene la casa. Él es el único que trabaja ahora”.

“Hoy me siento que....me siento bien a veces...a veces un poco triste, porque a veces quisiera yo que...estos 20 años vivido, hubiera gastado como consolidar más la pareja”.

“me siento bien, estoy en la casa...me siento bien. Tengo mis actividades que hacer. Tengo mis responsabilidades. Me las voy haciendo y me siento bien”.

“Yo voy y yo lo logro, entonces en el trabajo también bueno mi esposo cuando estudiaba yo pude trabajar a mantener mi hogar. Pagaba renta, tenía que comer, tenía que calzar, tenía que vestir, este ...pagar los estudios de mi esposo, comprar muebles...y todavía tenía mi ahorrito. Nunca no puede decir...sí pude no?”.

“Antiguamente cuando yo trabajaba pensaba ...dije yo nunca quiero estar en mi casa, porque no quería estar como ama de casa. No.. no quería. El día que deje de trabajar y me dedique en la casa ...ai...Dios mío ahora qué hago!...no puedo...no voy a poder estar en la casa sin haciendo nada “.

“él tiene su carácter no? y tiene su carácter, tiene su manera de pensar, tiene sus criterios.. todo. Entonces me siento que no comparto con las mías. Y eso hace que...es como una espinita que a veces está adentro de nosotros que está molestando no? pero pues en lo que...me depende...yo trato de sobrellevar la vida. Porque yo este ...pienso que Dios me lo dio por como de veras porque yo no sé porqué...cómo me casé, entonces este Dios me dio a este pareja. Entonces este ...yo dije pues ya me casé con él y me voy casar con él hasta que me muera. Con él me voy a estar hasta que me muera”.

“Pero como mujer ya este..ha implicado hasta cierto punto de sacrificio. Porque para ...para lograr a mantener la relación a veces uno tiene que aguantar cosas que no van con uno”.

“Me tocó hacer más sacrificios por mantener el hogar.....siempre he dicho que lo que más trabajo en mi hogar es yo”.

“Entonces para mí, Carlos (marido) era ídolo, yo le veía muy guapo y ahora no. (se reía) antes lo veía muy guapo y más bien yo me sentía fea entonces yo decía este hombre guapo conmigo!!!”

“Y es ...cómo que es un orgullo,... así también de decir que soy casada yo tengo al marido aunque a veces dijo que este orgullo es malentendido porque hace poco me decía un compañero que encontré cuando fui a un consultorio medico, platicamos de la pareja y me dijo ...tu nunca sales con Carlos.... Sí es cierto yo casi nunca salgo. Entonces yo digo pues él tiene razón. En mayoría de las cosas ando sola, o sea no ando con él”.

“Entonces a mi se me quedo la idea de que el hombre más bien nos obstaculiza. Así lo siento. Definitivamente nos obstaculiza. Pero la ventaja de ... de eso ..darles a los hijos la imagen del papa y de mamá sí. Porque yo creo que como mujer sola hubiera logrado más cosas a nivel profesional que con el marido. Porque siempre él nos limita. Y a veces inconscientemente o al menos yo como voy...inconscientemente he buscado no rebozar al marido...aunque lo he rebozado... lo económicamente también yo le rebasé no? y en el trabajo también... trabajo en nivel superior y hubiera hecho más cosas no? hubiera podido lograr más cosas pero me ha limitado...(se reía)”.

“yo creo que a lado de él me este....me siento un alto Autoestima”.

“Si no estuviera a lo mejor me sentiría mal porque sentiría porqué se fue?...a la mejor soy fea...no sé no?”

“Si estuviera yo sola hubiera buscado otro. (se reía) no voy a aguantar... me voy a buscar a otro. Pero de planta sí. Pero siento que no sería lo mismo. Porque tienes que buscar al otro y a lo mejor va hacer un casado. Pero nunca te sientes lo igual, y luego no vas a salir con él libremente no? finalmente yo salgo sola porque quiero salir, aun que Mario no quiere ir conmigo allí está y allí lo tengo. Porque es mi esposo no? ahora si salgo con él nadie me puede decir nada, que yo ando abrazando buscando en la calle o hablando como sea”.

“Sí...sí. Así me siento un hueco sin una relación íntima”.

“Incluso con Mario este....a pesar de todo a este fulano lo voy a tener para relaciones”.

“Cuando menos para esto que esté. Para esto que sirva. Hasta esto he llegado a pensar”.

“Bueno siento que yo quiero tener una familia y he sentido...que he luchado mucho, en sacar una familia...y de que papa y mamá y los hijos sean unidos ...no he conseguido todo. Pero siento que soy una luchadora y defendiendo lo mismo...pues sí la vida de los demás. Y creo que la mía no sé”.

“Si dejo que él tome algunas decisiones o que él dice algo...no es porque yo siento que yo digo mal sino en el momento le dejo su lugar como jefe de familia.....como cabeza pues. Pero no...las mayorías de las decisiones las tomamos juntos”.

“si no está él estoy ...me deprimó....sí estoy en mi modo pues”.

“me da miedo pensar ...vida....sin él”.

“Me da miedo que no esté...me da miedo”.

Se observó en las citas mencionadas anteriormente, que las mujeres sacrificaron sus propios intereses, deseos, carreras, para poder dedicarse completamente al marido e hijos y así llegar a tener un buen hogar. Otro aspecto importante es jugar el papel de esposa ideal tomando su rol de ama de casa, sirviendo al hombre como su superior para tener la familia “ideal” padre, madre e hijos. En relación a estos factores mencionados anteriormente el precio que pagan para llevar dicha vida con sus parejas es tolerar, soportar las conductas de ellos.

Estas mujeres expresaron que el marido, con sólo su presencia es un regalo de Dios, un orgullo, y sirve para la relación íntima. Por lo tanto tienen que seguir conservando este patrón de vida.

En algunas mujeres se observó que la ausencia del esposo les trae miedo, depresión, inseguridad y de cierto modo sentirse mal consigo mismas y la sociedad.

En general se encontró que hay apoyo moral entre ambos y que toman decisiones juntos, y así las mujeres tienen la seguridad de que sus maridos están con ellas.

Casi todas ellas expresaron que la felicidad más grande es permanecer junto a sus maridos y por ello luchan.

También se pudo ver, que antes del matrimonio, las mujeres habían sido más independientes, trabajaban afuera de la casa, siendo capaces de iniciar cosas nuevas y desarrollar proyectos. Pero después de casarse, adoptaron el papel de apoyo para sus maridos, dedicándose por completo a sus deseos y gustos.

4.1.4 Las consecuencias de la vivencia de las mujeres casadas con la pareja

4.1.4.1 Los códigos y citas que muestran las consecuencias de la vivencia de las mujeres casadas

- Viven soportando todo
- Sentirse inferior al marido
- Infelices
- No hay amor
- No hay demostración de cariño
- No están valoradas por los maridos
- Insatisfacción en la relación sexual
- Soledad

Aspectos agradables:

- hay confianza

“Bueno feliz... feliz completamente feliz no. no existe esta felicidad para mi así feliz.. feliz no, con él no”.

“no existe esta felicidad”.

“ai..feliz y felicísimo no? no. porque por estas cositas a la mejor un poco incomoda pues no?”.

“Entonces yo lo traté primero como un amigo. Me puse platicar con él sobre mi vida. Sin ningún interés...ya no tenía ningún interés. Lo traté como amigo. Al tratarlo como amigo este yo me abría a él cuando yo me abrí entonces él dijo...pensaba poner sus sentimientos. Entonces sus sentimientos eran como yo talvez lo quería no?”.

“Un poquito de atención, cariño,...de parte de mi esposo nada de esto... que sí yo siente que me quiera. Sí...sí...sí me quiere. A veces pienso que ...i sí me ha preguntado no? De veras me quiere? Sí sí él me quiere...tal vez a su manera no? no lo sabe manifestar no?. no sé. A la mejor sí me ama”.

“Para mi de hecho de ser mujer somos menos no? como que no tenemos derecho a salir a divertirnos, no tenemos derecho de hablar y no tenemos derecho de decir y ...y menos dar una opinión a los padres eso no es permitido y por ser mujer tienes que lavar, tienes que guisar, porque no tiene derecho a descansar, porque es mujer. De plano la vida con mi papa sentí que yo de personal no...no tuve ningún valor ni con mis hermanos, ni antes ni ahora. Han pasado tantos años de casados y que estoy afuera de casa, pero que yo los visite o que yo regrese a la casa... siento que no tengo ningún valor hasta ahorita”.

“Sí es lo que yo dije a mi esposo. Yo le he suplicado a él que él me valore mi trabajo. Sí...i trabajo vale le digo porque tu piensas que tu trabajo vale porque tu traes dinero, tu me das en efectivo pero yo mi trabajo vale mucho. Vale mucho porque soy una buena administradora”.

“Un poco. Un poco porque a veces interiormente me doy cuenta que él como que él se siente que él vale mucho. Por lo que sabe, por lo que es, por lo que gana. Yo tengo un valor, Pero como que un poco menos. No a nivel de él. no a su nivel. Como que un poquito menos. Así siento que no a su nivel aunque me dice que es igual pero no. siento que no”.

“Hoy me siento que...me siento bien a veces...a veces un poco triste, porque a veces quisiera yo que...estos 20 años vivido, hubiera gastado como consolidar más la pareja”.

“Bueno feliz... feliz completamente feliz no. no existe esta felicidad para mi así feliz.. feliz no, con él no”.

“Entonces sería mentirosa de decir ...ai..feliz y felicísimo no? no. porque por estas cositas a la mejor un poco incomoda pues no? pero feliz ...feliz no, no, no”.

“Bueno como mujer a veces no me gusta como me...no sé si cambio o qué pasó? Pero como que siento que como que me deja a mi... la mayor parte de las decisiones, responsabilidades me dejan a mí. Todo deja a mi la responsabilidad. Yo casi ha jalado con todo la carga como mujer....es la lavada, planchar la ropa, la limpieza, higiene... esos son mis responsabilidades”.

“son cosas de la casa como la reparación, construcción,... A veces que no me corresponde.. sin embargo me dice: ve tu con el albañil. Son cosas que a veces no me gustan.... que me trate así”.

“Un poquito de atención, cariño,...de parte de mi esposo nada de esto... que sí yo siento que me quiera”.

“tal vez sí me ama. Tal vez un porcentaje. Yo he preguntado. Él dice que sí. Me dice que sí”.

“a veces interiormente me doy cuenta que él como que él se siente que él vale mucho. Por lo que sabe, por lo que es, por lo que gana. Yo tengo un valor. Pero como que un poco menos. No a nivel de él. no a su nivel. Como que un poquito menos. Así siento que no a su nivel aunque me dice que es igual pero no. siento que no”.

“Hoy me siento que...me siento bien a veces...a veces un poco triste, porque a veces quisiera yo que...estos 20 años vivido, hubiera gastado como consolidar más la pareja”.

“Pero como mujer ya este..ha implicado hasta cierto punto de sacrificio. Porque para ...para lograr a mantener la relación a veces uno tiene que aguantar cosas que no van con uno”.

“Y es ...cómo que es un orgullo,... así también de decir que soy casada yo tengo al marido aunque a veces dijo que este orgullo es malentendido porque hace poco me decía un compañero que encontré cuando fui a un consultorio medico, platicamos de la pareja y me dijo ..tu nunca sales con Carlos.... Sí es cierto yo casi nunca salgo. Entonces yo digo pues él tiene razón. En mayoría de las cosas ando sola, o sea no ando con él”.

“No. pues valora algunas cosas y otras no”.

“Sí...sí. Así me siento un hueco sin una relación íntima”.

“Cuando menos para esto que esté. Para esto que sirva. Hasta esto he llegado a pensar”.

“Afortunadamente ahora me siento que sola sí puedo. No necesito de él, a lo mejor eso es que a él le molesta a veces y luego le digo mira Mario yo no te pido nada, no te digo que no tengo ropa. No tengo este u otro ...luego para mi no ha invertido nada. Lo que ha invertido es para la casa. Pero antes no le decía eso.....me daba miedo a decirlo y ahora no me da miedo...digo bueno qué cosa puede pasar. Que el hombre se vaya pues que se va...ya no? pero antes no. Yo no decía nada. Aguantaba”.

“Como un trofeo....una cuestión a que.... quiere decir pues tengo un marido no”?

“Antes no. pero de todos modos yo siento que no valora como es. Realmente no”.

“yo me sentía muy....con una autoestima muy baja no? muy....a pesar de todo lo que hacía”.

“Sí...sí. Así me siento un hueco sin una relación íntima. Incluso con Mario este....a pesar de todo a este fulano lo voy a tener para relaciones. Para ya....siempre lo hace....a veces yo en este sentido ocupada... me siento usada...”

“Sí. Siempre me hecho sentir que tiene absoluta confianza. Sí en este aspecto sí”.

“No. ..muchos años he estado sola. Por su trabajo tenía que dejar. Y este....muchas cosas las tenían que resolver yo. Después le comunico pero en el momento yo soy la que resuelvo”.

“Pues no a 100%. Pero sí ha mejorado mucho”.

“Recientemente o sea es que....muchas situaciones particulares..... porque él acaba de llegar. O sea no vivía con nosotros, y como que estuvimos en otros rollos y nos....acabamos de tener su presencia porque no lo acostumbrábamos vivir juntos. El siempre estuvo afuera”.

“la necesidad de sentir me capaz de algo”.

Las narraciones de las mujeres, con relación a la vivencia y su consecuencia, enfatizaron que ellas las que soportan todas las conductas de sus esposos, sintiéndose descontentas e incomodas por no actuar coherentemente con lo que sienten y piensan, sino que viven adaptándose a las características de sus maridos. Algunas mujeres no reciben el afecto de sus esposos por lo tanto no hay muestra de cariño de manera especial en la relación íntima. Algunas sienten menospreciadas ante sus maridos porque ellos mantienen la familia. Como causa de todo esto actualmente ellas se encuentran infelices, no valoradas, insatisfechas en las relaciones sexuales y solas consigo mismas. La búsqueda de valor personal de la mayoría de las mujeres se centra en la pareja.

Algunas mujeres mencionaron que tienen confianza con sus parejas.

4.1.5 La relación de madre-hijos

4.1.5.1 Los códigos y citas que muestran la relación de mujeres casadas con sus hijos

- No se sienten valoradas por los hijos
- Hay conflictos

Aspectos positivos:

- felices con los hijos
- sentirse realizadas
- hijos; la fortaleza y unión entre parejas

“Bueno en la vida matrimonial para mi, siento que....pienso que es bonita. Y primero es una realización para mi persona, la mujer”.

“La vida de pareja. Siento como algo grande aceptar el matrimonio con mis hijos. Para mi, la felicidad más grande, porque a mi me gusta... me siento bien porque ya veo a mis hijos pues a un... pues cada quien tiene su carácter, cada quien tiene su manera de ser. Pero me siento realizada, me siento feliz con ellos, entonces alguna manera sí”.

“mis hijos no cuentan mucho conmigo, para ellos todo es papa, yo soy la ultima”.

“Una consolidación fuerte. Sino que está muy flotando, porque no ha compaginado los caracteres de los dos. Lo que nos ha este.... unido...nos ha fortalecido...son los hijos”.

“Sí. Sí me valoran ellos”.

“Sí me incomodapor cualquier cosita me quito con él. Por cual quiera cosita me quito con él. Por cualquier cosa que hace ya yo me enojo con él. con dos minutos que se tarda yo ya estoy enojada”.

“Tanto cariño que doy a mis hijos. Pues no es porque no haya trabajo....ayudo con la tarea...este....escribir, redactar... todo pues”.

La maternidad resulta como una experiencia central en la vida de las mujeres. Esta experiencia da lugar a una realización personal como mujer y madre. Se pudo ver, que en la relación con sus hijos, estas mujeres en general se sienten bien, felices y valoradas como madres y esposas. También para algunas mujeres hay conflictos con sus hijos y sentimiento de ser menos apreciadas por ellos. Algunas mujeres, sin embargo, mencionaron que los hijos representan un lazo fuerte que las vincula con sus cónyuges.

4.1.6 La familia de origen de las mujeres casadas

4.1.6.1 Los códigos y citas que muestran las características de la familia de origen de las mujeres casadas

- Abandonada
- Hubo diferentes tratos entre varón y mujer
- No valorada en la familia
- Maltrato y violencia

“Mi papa, creo que es racista”.

“Para mi de hecho de ser mujer somos menos no? como que no tenemos derecho a salir a divertirnos, no tenemos derecho de hablar y no tenemos derecho de decir y ...y menos dar una opinión a los padres eso no es permitido y por ser mujer tienes que lavar, tienes que guisar, porque no tiene derecho a descansar, porque es mujer. De plano la vida con mi papa sentí que yo de personal no...no tuve ningún valor ni con mis hermanos, ni antes ni ahora. Han pasado tantos años de casados y que estoy afuera de casa, pero que yo los visite o que yo regrese a la casa... siento que no tengo ningún valor hasta ahorita”.

“Siento que soy una mujer fuerte. Fuerte para soportar todo lo que...lo que ha pasado en mi vida, lo superé... .lo superé”.

“Bueno allí con mis papas. Mi papaSiempre.... me sentí abandonada por mi papa”.

“Cuando yo era niña me maltrataba mucho mi mamá, y este ..no la entendía. Yo siento que ella no me quería. Y después de los años cuando estaba trabajando yo me di cuenta de que mi mamá era muy controladora, y yo era rebelde por eso chocábamos, de hecho no me cuestaza mucho trabajo para aceptar a mi mamá como es”.

En las narraciones de estas mujeres, con relación a la familia de origen, en general se observó que ellas tuvieron alguna experiencia desagradable con sus padres; como maltrato, violación, abandono, diferencia en el género. Algunas mujeres fueron víctimas de acoso sexual por su propio padre o por algún pariente. Para algunas mujeres esta experiencia trae mucha culpa. Experimentan el rechazo de sus padres porque los padres las culpan por traer al mundo a los hijos de una violación. Por esta razón, algunas mujeres siguen viviendo una vida de traumas, aun teniendo a sus maridos. Para algunas mujeres el abandono de sus padres fue en la infancia y que se ha quedado como un vacío la ausencia del padre.

4.1.7 Autovaloración de las mujeres casadas

4.1.7.1 Los códigos y citas que muestran las características de la autovaloración de las mujeres casadas.

- Mujeres aguantadoras
- Fea

- Sacrificio como estilo de vida

Aspectos positivos:

- Se valoran
- Reconocen sus capacidades
- Mujeres fuertes
- Orgullosas de sus capacidades y del matrimonio
- Realizadas como mujeres
- Eficientes
- Hoy se sienten bien

“Bueno en la vida matrimonial para mi, siento que....pienso que es bonita. Y primero es una realización para mi persona, la mujer”.

“La vida de pareja. Siento como algo grande aceptar el matrimonio con mis hijos. Para mi, la felicidad más grande, porque a mi me gusta... me siento bien porque ya veo a mis hijos pues a un...pues cada quien tiene su carácter, cada quien tiene su manera de ser. Pero me siento realizada, me siento feliz con ellos, entonces alguna manera sí”.

“Y eso hace que...es como una espinita que a veces está adentro de nosotros que está molestando no? pero pues en lo que...me depende...yo trato de sobrellevar la vida”.

“dentro de mi me valoro mucho, porque sé yo puedo hacer muchas cosas y yo misma me hago una valoración...”

“Yo valgo mucho.... yo solita....yo solita ...eso no cabe duda y a la vez también y yo misma me dijo...ai....cómo he podido todo esto queque estas viviendo...que....tienes...pues ha hecho con cuidado. Porque cuando miro a esta casa me sorprende”.

“Pero sí me fui y lo saqué. Yo dije...déjame si usted no puede dar yo me voy a donde me responda, pero yo...a mi me tiene que dar permiso porque yo no voy a gastar más. Ya se hizo este...lo saqué. Sí pude. Y así siento que hay cosas que no...no es posible. Yo voy y yo lo logro, entonces en el trabajo también bueno mi esposo cuando estudiaba yo pude trabajar a mantener mi hogar. Pagaba renta, tenía que comer, tenía que calzar, tenía que vestir, este ...pagar los estudios de mi esposo, comprar muebles...y todavía tenía mi ahorrito. Nunca no puede decir..sí pude no?”

“Yo soy una mujer fuerte. Siento que soy una mujer fuerte. Fuerte para soportar todo lo que....lo que ha pasado en mi vida, lo superé... .lo superé”.

“Hoy me siento que....me siento bien a veces...a veces un poco triste, porque a veces quisiera yo que...estos 20 años vivido, hubiera gastado como consolidar más la pareja”.

“Y con hijos no tener casa, la seguridad económica etc..sin embargo salimos adelante y pues y yo misma me digo en mi dentro yo digo...ya tu tienes un lugar que tu mereces”.

“yo nunca he gastado mucho para mi, nunca he dedicado a mi misma... entonces siento que yo merezco una vida y quiero disfrutarlo. Quiero cuidar a mi misma quiero salir. Y hasta ahora lo mejor es para ellos”.

“Sí este...llevo 20 años. Entonces cómo me siento...por un lado me siento orgullosa de...de haber llegado hasta hoy”.

“Por este lado me siento orgullosa y...hasta donde estoy”.

“Pero como mujer ya este..ha implicado hasta cierto punto de sacrificio. Porque para ...para lograr a mantener la relación a veces uno tiene que aguantar cosas que no van con uno”.

“Me tocó hacer más sacrificios por mantener el hogar.....siempre he dicho que lo que más trabajo en mi hogar es yo”.

“Entonces para mí, Carlos era ídolo, yo le veía muy guapo y ahora no. (se reía) antes lo veía muy guapo y más bien yo me sentía fea entonces yo decía este hombre guapo conmigo!!!”.

“Y es ...cómo que es un orgullo,... así también de decir que soy casada yo tengo al marido aunque a veces dijo que este orgullo es malentendido porque hace poco me decía un compañero que encontré cuando fui a un consultorio médico, platicamos de la pareja y me dijo ...tu nunca sales con Carlos.... Sí es cierto yo casi nunca salgo. Entonces yo digo pues él tiene razón. En mayoría de las cosas ando sola, o sea no ando con él”.

“Yo siento sola. Yo digo es cierto no? y antes esto a mí me...me dolía un poco. Últimamente ya no. por los talleres y todo lo que ha asistido... ya.....pero antes me dolía un poco de que no iba conmigo. No me acompañaba. Incluso para ir a comprar... la ropa le decía...ándale, vamos, acompáñame...vamos...ahora ya no le digo nada. Ya me voy sola, ya . Pero es como.... qué será? Como un trofeo....una cuestión a que.... quiere decir pues tengo un marido no?”

“Yo creo que como mujer me siento fuerte, sí”.

“Bueno entonces yo creo que sí valora algunas cosas. Últimamente ha empezado a valorar algunas cosas. Antes no. pero de todos modos yo siento que no valora como es. Realmente no”.

“Afortunadamente ahora me siento que sola sí puedo. No necesito de él, a lo mejor eso es que a él le molesta a veces y luego le digo mira Mario yo no te pido nada, no te digo que no tengo ropa. No tengo este u otro ...luego para mí no ha invertido nada. Lo que ha invertido es para la casa. Pero antes no le decía eso.....me daba miedo a decirlo y ahora no me da miedo...digo bueno qué cosa puede pasar. Que el hombre se vaya pues que se va...ya no? pero antes no. Yo no decía nada. Aguantaba”.

“Bueno siento que yo quiero tener una familia y he sentido...que he luchado mucho, en sacar una familia...y de que papa y mamá y los hijos sean unidos ...no he conseguido todo. Pero siento que soy una luchadora y defendiendo lo mismo...pues sí la vida de los demás. Y creo que la mía no sé”.

“muchos años he estado sola. Por su trabajo (su marido le cambiaban a diferentes lugares) tenía que dejar. Y este....muchas cosas las tenían que resolver yo. Después le comunico pero en el momento yo soy la que resuelvo. Tal vez porque ...por el lugar de mi origen las abuelas, las personas con quien platicaba cuando yo era niña.....siento que las mujeres eran muy valiosas, o sea nunca he sentido que no hagan nada. Si dejo que él tome algunas decisiones o que él dice algo...no es porque yo siento que yo digo mal sino en el momento le dejo su lugar como jefe de familia.....como cabeza pues. Pero no...las mayorías de las decisiones las tomamos juntos”.

“Bueno siento que yo quiero tener una familia y he sentido...que he luchado mucho, en sacar una familia”.

En la autovaloración de estas mujeres que viven con sus esposos, se encontró varios factores positivos y favorables: casi todas ellas se consideran como mujeres fuertes, trabajadoras, aguantadoras, mujeres que soportan, mujeres capaces y eficientes. Tienen coraje para enfrentar las situaciones dentro del matrimonio y fuera de él.

Se pudo ver también que ellas son listas para descubrir sus capacidades, pueden enfrentar situaciones fuertes, buscan formas para superar los sufrimientos de una misma, y sacrifican para dar lo mejor a los demás.

Se expresaron que se valoran a sí mismas, están orgullosas de lograr el matrimonio con la pareja y con sus hijos.

Las mujeres casadas se consideran a sí mismas como feas sin sus parejas, su estilo de vida como “sacrificadas” para dar todo al otro, olvidándose de sí misma. Las mujeres casadas aguantan todas las características, criterios, conductas, formas de pensar, de sus esposos, para llevar el matrimonio hasta al final. Su rol es ese en la sociedad, mantener unido el hogar.

4.1.8 Red de factores que intervienen en la autoestima de las mujeres casadas

Relación entre los códigos:

= = Asociado con

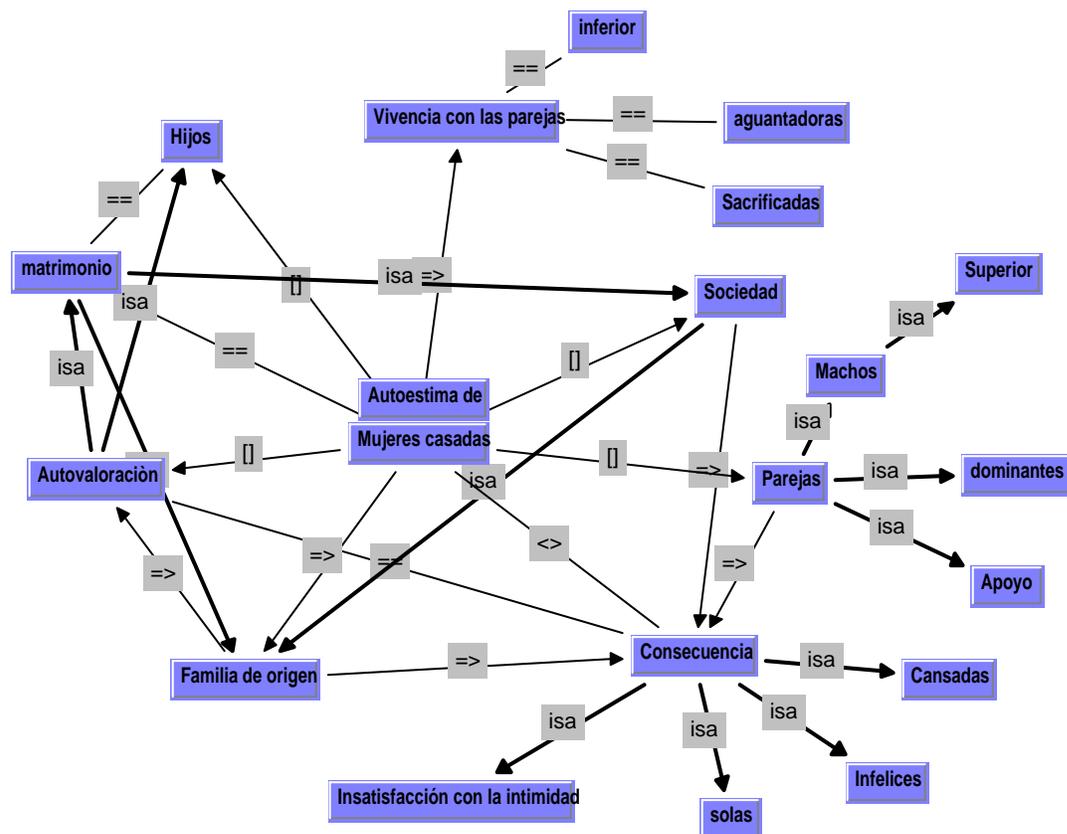
[] Parte de

=> Causa de

<> Se contra dice

isa Es un

*} Es propiedad de



En este esquema se establecen relaciones semánticas entre los elementos encontrados en el análisis de la autoestima de las mujeres casadas y casi todo pudo ser conectado en una grafica de red. La autoestima como el núcleo principal y alrededor del cual giran o se relacionan cada aspecto con sus vidas en el caso de las mujeres casadas. El matrimonio

como un factor positivo para la mujer casada lo relaciona directamente con su bienestar. La autoestima entonces vincula con el matrimonio de manera positiva y el matrimonio entonces vincula directamente con los factores externos que son: la familia ideal (esposo, esposa e hijo)- familia de origen- sociedad- hogar, como una red que, se realza como un requisito para la mujer y para sentirse seguro ante estos factores externos. Es una parte de la autovaloración positiva que se considera en las mujeres casadas. Así que notó, esta parte de la red les favorece positivamente en su autoestima. Pero también se sigue conectando con otros factores de la misma red como son las características de sus maridos, vivencia con ellos y las consecuencias de este matrimonio para ellas; y observó que estos factores no favorecen de manera positiva en la autoestima de las mujeres. Por eso los factores externos en un momento dado considerados favorables, ahora se pueden “contra decir” a lo que ellas sienten ante la familia de origen, sociedad e hijos. O ver a estos factores externos como una “causa” para la baja autoestima. Entonces las “consecuencias” que ellas viven en el matrimonio, por un lado es “una causa” de la sociedad, familia de origen y esposos. Porque las mujeres someten a las exigencias de la sociedad, familia y hombres. Por otro lado se puede concluir que las mujeres casadas se relacionan positivamente con los mismos factores: la sociedad- familia de origen- matrimonio- hijos. Porque ante estos factores las mujeres sienten de una manera diferente que las mujeres separadas y madres solteras. Ellas se sienten seguras y bien ante estos factores. Por eso, es evidente que estos aspectos repercuten de manera positiva en la autoestima de las mujeres casadas. Al mismo tiempo se puede ver que las exigencias de la sociedad, familia de origen, hombres e hijos no influyen en la autovaloración de las mujeres favorablemente aunque ellas se sienten bien ante estos factores. Es evidente que estas mujeres no se encuentran felices consigo mismas porque son activas ante las exigencias externas y pasivas con sus propias necesidades.

4.2 Grupo (2) Mujeres separadas

4.2.1 Relación de pareja

4.2.1.1 Familia de Códigos y citas que muestran las características de la relación de pareja para las mujeres separadas

- Sentirse respetada en la sociedad
- Realización personal
- Requisitos de la familia
- Tener a un compañero

- Para la relación sexual
- Para el apoyo moral
- Comunicación

“En la sociedad la mujer es menos entonces con mi esposo yo no actuaba como.... yo... sino como su esposa”.

“Pues tener una pareja junto a ti significa una satisfacción”.

“Me siento solaPues sólo cuando pienso en las dificultades y problemas de los hijos o sea en las enfermedades de ellos una piensa la necesidad de un compañero para compartir las situaciones difíciles que está pasando.... pues entre dos personas puede resolver más fácil”.

“Es.....quiero sentir el apoyo moral”.

“Pero para cubrir los requisitos que exigen la sociedad y mi familia entonces se hizo todo como debe ser. Nos casamos todo”.

“...que otras han realizado..... como mujer, se casaron con el hombre pues”.

“...relación sexual...todo no...pues toda mujer no?...”

“.....como mujer... madre...sentirme como esposa...”

“..también pues de que teníamos relaciones y como novios no? Y a eso vamos a dedicar”.

“mi deseo era pues casarme por la iglesia... casarme por la iglesia y este tener un hogar.... no un hogar que...a lo mejor...por eso me aguanté y que aparentemente yo lo realicé no? yo realicé más que nada”.

“..un hombre que me quiera que este yo este...que sienta un afecto, cariño, la necesidad fisiológica...con quien pueda comunicar”.

“Pues tener una relación con un hombre en la ... sentí bien”.

Como se puede observar en las citas y códigos que provienen de las mujeres separadas, son diversas las aportaciones basadas en las propias experiencias de la relación de pareja y los significados que se dan a la misma palabra “la relación de pareja” y el porqué se casaron. Se destacó la presión social así como la presión familiar, aunque no las expresan de manera directa, son razones que se presentan; el porqué es importante la relación de pareja. Y al mismo tiempo se entremezcla con la necesidad personal de la mujer.

Sentirse bien, sentirse aceptadas, seguras ante la sociedad y la familia son aspectos importantes que resaltaron en las narraciones de dichas mujeres.

Parece haber considerado y aceptado la importancia de la relación sexual en la vivencia de la pareja como un aspecto importante para estas mujeres. En general se observó que la relación de pareja o el matrimonio es una satisfacción personal, tener el apoyo moral y el compañerismo son aspectos que ellas relacionan directamente con el matrimonio o relación de pareja.

Cuando hablaron de la realización personal, las mujeres enfatizaron la importancia de tener hijos, ser buenas madres, esposas y vivir en familia. Aunque no lograron a establecer el vínculo duradero en la relación de pareja este aspecto sigue teniendo importancia en la vida de las mujeres separadas.

4.2.2 Características de las parejas de las mujeres separadas

4.2.2.1 Familia de Códigos y citas que muestran las características de las parejas de las mujeres separadas

- Apoyo económico
- Trabajador

Son solo dos aspectos se pudo observar con elementos que favorecieron durante la relación de pareja.

- Hombre celoso y posesivo
- Infiel
- No hubo amor
- Engañaba y se mentía con otra pareja
- Irresponsable
- Machista
- No apoyaba a su pareja actual
- No valoraron a sus parejas
- No se preocupaban

“El padre de mis hijos..... muy trabajador ...y allí la situación económica fue la que pues influía mucho en nuestra”.

“...pues económicamente nos ha apoyado. Pues vuelvo a repetir él da.... es porque los hijos tengan otra situación mejor. Pues gracias a Dios... la crisis económica que hemos tenido.... pero no nos ha faltado nada”.

“..es que casi el papa de mis hijos es muy trabajador.”

“Uno de los defectos de mi esposo es que una persona que le gusta mucho a las mujeres no?”.

“pero cuando no se tiene en su totalidad el apoyo en este caso te sientes ...es difícil”.

“Generalmente en nuestro país en actualidad apenas empieza a ver un cierto cambio donde la mujer se está tratando....tratando porque no se la tiene valorado como seres humanos en igualdades y

constancias...no ...que siempre nosotros habíamos estado por dejándonos sin. Muchas de las veces yo lo viví. Siempre pendientes de...de qué es lo que deseaba él”.

“.....Pero la pareja generalmente nunca se preocupa qué es lo que desea uno”.

“Siempre esperemos a valorada como realmente somos. Como realmente valemos. Porque con el machismo que existe, y desde el momento en que yo dejo de trabajar”.

“Siempre esperemos a valorada como realmente somos. Como realmente valemos. Porque con el machismo que existe, y desde el momento en que yo dejo de trabajar no sigo ejerciendo cuando yo me caso pues una de las condiciones antes fue no ir a trabajar”.

“..Algo que pues yo lo reconozco al papa de mis hijos ...que sí no ha cumplido al cien por ciento como debe de ser él... cuando menos a la cuestión económica... no digamos a los moral. Pero sí ha estado pendiente... pues económicamente nos ha apoyado”.

“.....Y siempre me mentía que no tenía trabajo, cuando podía ...me mandaba dinero”.

“Él siempre me engaño”.

“...porque ya él tenía familia. Era...tenía compromiso”.

“Porque era un hombre muy celoso demasiado celoso...demasiado posesivo”.

“Hasta el cuarto años estar juntos me embaracé de mi hija. Entonces el niño tenía un año cuando nos venimos a Oaxaca. y aquí se oscureció más la relación porque a él le toco a irse al DF., cada.....como... tenía una familia. Entonces él nunca abandonó esa familia”.

“Cuando yo tenía 6 meses de embarazo él se fue a los Estados Unidos. pero prácticamente él desde ese momento nos abandonó”.

“Él siempre me engaño. Él nunca no me amó como yo...como yo pues”.

“Hasta que lo supe por otra gente, entonces lo que pasaba era de que esta persona la que es su esposa ya estaba embarazada y tuvo que casarse con ella”.

“...salgo embarazada. De allí él no quería hacerse cargo de este embarazo...a este..hijo”.

“...nos dejaba en una playa y es que me voy a trabajar... me voy a hospital...como el es doctor ...sí iba a la clínica a trabajar. Yo tengo que irYo vengo a traerlos...vamos a comer...bueno así nos decía. Nos iba a tumbar en una playa y allí todo el día según a él a eso vamos... a la playa entonces todo el día pasaba con mis hijos pues este....paseando. Paseando todo la ...este...la costera. Pues a los hijos les encantaba estar en la playa. Así él nos dejaba todo el santo díayo sola con mis hijos no?”...

“...yo quería saber exactamente el porqué... me rechazaba tanto...en...en la situación íntima”.

“...no dejaba que en la calle por decir algo.... yo le tomara la mano o en la calle cuando salíamos a la calle... él sí iba con mis hijos adelante y él me dejaba hasta atrás. Pues lo decía...espérame..... o salíamos....o encontramos alguien conocido jamás decía que yo era su esposa. Jamás se me presentaba como su esposa”.

“...pues yo como mujer tenía... eso...de que él me acariciara...que dijera...qué bonita estás... te quiero...o algo no? jamás podía oír de sus labios eso y entonces pues yo decía...bueno es...que él

me decía que él era así. Y que no iba cambiar jamás y yo le decía bueno como hay otras personas que sí este.....sí, dicen a sus esposas que las quieren que las aman no?...y tueso es que no me compares con nadie...nadie es igual que ... decía yo..todos somos diferentes y yo soy así”.

“...si quiera un beso de bienvenida... nada...nada...llegaba como cualquier extraño pues”.

“..Y se va a Acapulco y me deja con mi niña...este...pero antes de irse a hacer la especialidad y pensé que se prepare...que estudie. Y me deja con mi hija, y embarazada. Yo tuve dos trabajos y tuve que dejar uno, por el embarazo. Así que me quedé solo con un trabajo y tuve una muchacha en la casa para lo quehacer. Y todo el año él no mandaba nada..y pues hasta ahora me hacia cosas ... mentiras...que él me hizo pues me hizo daño no?”

“...él tenía dinero para viajar en avión y yo económicamente desesperada”.

En las citas y códigos anteriormente mencionados, se observaron las características y conductas con las que se encontraron las mujeres separadas sobre sus esposos mientras compartían la vida con ellas. La infidelidad es un aspecto sobresaliente en todas las mujeres separadas con respecto de sus maridos y que fuertemente los maridos estaban atraídos por otras mujeres, por eso ellos tenían otra familia, por esta razón los maridos tuvieron poco interés en las muestras de cariño, atención y comprensión hacia estas esposas. Estas mujeres mencionaron que sus maridos les mentían y engañaban porque nunca revelaron lo de sus otras mujeres con familia.

Se observó también que las mujeres separadas no fueron valoradas por sus maridos. Ellas hablaron del machismo que existe en la sociedad, por esta razón el hombre es considerado y se siente como superior a la mujer y esta creencia influye negativamente en las mujeres. Estas mujeres están concientes de dicha realidad y que ellas han asumido como parte de su vida.

Se encontró también aspectos positivos como el apoyo moral, el apoyo económico, que aportan sus maridos a los hijos, sin embargo la mayoría de estas mujeres expresaron que es muy poco el apoyo. Es decir que son irresponsables y no se preocupan de ellas y de sus hijos. En general las mujeres siempre buscan los medios para sobrevivir económicamente.

4.2.3 Características de las mujeres separadas

4.2.3.1 Códigos y citas que muestran las características de las mujeres separadas

- Ellas aceptaron los defectos de sus parejas
- Ellas aguantaron todo

- Se aferraron en el amor con sus parejas
- Co-dependientes
- Han renunciado a su profesión para dedicarse a la familia
- Se ha considerado a su pareja como superior en la familia
- Sacrificaron sus propios intereses
- Trabajadoras
- Apoyo para sus maridos
- Con muchas capacidades para llevar adelante a sus hijos
- Muy fieles a sus maridos

“...sí siempre había contemplado esa posibilidad de que si algún día... en, que, llega una circunstancia de que el matrimonio no funcionaba.... pues tener dos hijos... por el mismo o sea fueran del mismo padre o que no fueran de diferente progenitor..”

“Bueno, la verdad una situación muy difícil porque en este momento pues yo todavía quería al Papa de mis hijos es muy trabajador no?”

“...Y este en vez.... todos los hombres por naturaleza..... el ser humano más que nada siempre tenemos nuestros defectos. Uno de los defectos de mi esposo es que una persona que le gusta mucho a las mujeres no?”

“...uno como madre trata de ver dos opciones cuál es más conveniente...seguir con una vidadigamos quedar con los hijos...tengan que sufrir más...o separarnos y alguna manera también con los hijos porque finalmente son ellos que sufren”.

“Siempre pendientes de...de qué es lo que deseaba él. Pero la pareja generalmente nunca se preocupa qué es lo que desea uno”.

“...Entonces yo no lo hice porque lo quería....no?. Pero pensé también que es mejor para él, como para mis hijos, para mi...entonces..... preparamos.... y la relación ya estaba muy dañada”.

“con el machismo que existe, y desde el momento en que yo dejo de trabajar no sigo ejerciendo cuando yo me caso pues una de las condiciones antes fue no ir a trabajar. Porqué? Porque para entregarme por cien por ciento a la casa, a la atención del señor cuando llegará estuviera aquí esperando prácticamente para uno mas que hacer una campaña realmente pasa una hacia una sirvienta”.

“Pues gracias a Dios... la crisis económica que hemos tenido.... pero no nos ha faltado nada”.

“..yo trabajaba en la Institución de la procuraduría general republica”.

“Desgraciadamente yo no tuve una orientación. Si yo tuviera una orientación, una preparación ..la mujer es esto...y esto...nuestra caso es esto...y este...tal vez no hubiera caído”.

“Pero desgraciadamente yo me aferré a él ..no..no..no me interesa... yo no me voy con otro hombre si él fue el primero o sea me salía con esa...disculpa”.

“Yo no puedo decir que fue matrimonio porque no tuvo validez, porque ya él tenía familia. Era...tenía compromiso”.

“Yo fui catequista y no me importó el momento dado ...enamorado tanto...tanto...así que perdí todo completamente”.

“Que me dediqué nada mas a vivir...vivir este amor...este amor enfermizo. Duro antes de vivir juntos 8 años”.

“Yo lo amé muchísimo...lo quise muchísimo”.

“Al contrario yo le ayudaba a él económicamente”.

“¿Económicamente él les apoya? No..no. eso no fue mi intención cuando me casé, porque yo trabajaba. Yo entendía su situación y él me decía es que se enfermó el niño....es que esto...sí..sí..ándale adelante sí...sí... adelante...yo le comprendí en este...le di todo mi apoyo”.

“..yo decía no...no...no. no voy a encontrar igual que a él y sobre todo teníamos relaciones. Entonces quién se va casar conmigo. Si ya no soy una virgen”.

“...le rogaba que viniera...porque cuando le tocaba venir entonces él ponía muchos peros...que no voy a ir...que no tengo dinero...y que entonces que...varias veces...yo le tengo que pagar pasaje para que viniera... que viniera...ahorita me da risa no? ...pero en estos momentos me daba mucho coraje...me daba muchos sentimientos...pero aun así nunca me atavía a este ...a como te diré...a traicionarlo no?...tener otra pareja..no me atrevía a tener relaciones con otro hombre”.

“...que yo pensaba de que en algún futuro yo iba estar bien. Pues ahorita estoy sufriendo, pero que yo iba estar bien no? Y este así pero pasa el tiempo”.

“..yo le iba a ver cada 8 días porque allí en Ejutla vivía su mamá y este... y en cada ocasión me decía que me iba a presentar una examen nacional...para hacer mi especialidad y yo pues sí...sí...tienes razón salga adelante..Presenta..Pues. Yo toda la vida apoyando pues apoyando a pesar todos los sufrimientos...”

“pues él sabe que yo ando con la hija sola...siempre siempre lo apoyé y entonces dice este...dice este...pues presente el examen y yo sabía porque es muy inteligente...que iba pasar, y sí en primer atento lo pasó. Y me dice pasó el examen...y yo lo digo a donde vas a estudiar... y pensé que se iba a quedar a estudiar en Oaxaca. no dice...me voy..me voy a estudiar en Acapulco. Te juro que me quedé llorando...toda la vida...todo el tiempo...Y se va a Acapulco y me deja con mi niña...este...pero antes de irse a hacer la especialidad y pensé que se prepare...que estudie me deja con mi hija, y embarazada. Yo tuve dos trabajos y tuve que dejar uno, por el embarazo. Así que me quedé solo con un trabajo y tuve una muchacha en la casa para lo quehacer. Y todo el año él no mandaba nada..y pues hasta ahora me hacia cosas ... mentiras...que él me hizo pues me hizo daño no?”

“Entonces cada quincena yo le daba todo el dinero para seguir construyendo la casa. Yo cansada en los cuartos. Así embarazada yo trabajaba en la mañana un trabajo y por la tarde... llegaba...hacia comida...comía y corría a otro trabajo. Todo el día”.

“Porque jamás comprometía a decir que sí te ayudo no? no te preocupes jamás. Jamás me dijo pues lo mete a la guardería pues tramita la guardería. Pues me decía qué hacer pero nunca me decía yo voy contigo o yo te ayudo...jamás.... Jamás pues. Yo como mujer luchadora, mujer de trabajo ...todo hacía...”

“Allí vivían conmigo...casi yo era su mamá... entonces te digo yo tengo que buscar un cuarto yirme y vivir contigo no? Yo trabajaba...yo ganaba...yo trabajaba en dos lados.. Yo ganaba lo digo por esto no te preocupes. Él era entonces estudiante de medicina y entonces le digo no te preocupes...yo trabajo, yo le va acercando todo básico con tal que no me abandones....”

“...Yo soy secretaria de una preparatoria...de allí saco todo”.

En los anteriores códigos y citas se encontró el amor como un aspecto muy importante en la relación de pareja y tiene un gran papel en la vida de estas mujeres, pero se encontró que la falta de amor de parte de sus maridos repercutió de manera negativa porque no hubo reciprocidad en el amor. Se observó que no hubo este amor de parte de sus esposos hacia ellas, así como ellas lo querían sentir. En las narraciones de las mujeres separadas mencionaron que ellas amaban a sus esposos a pesar de que sabían sobre sus conductas y defectos. Algunas mujeres dijeron que ellas aceptaron estas conductas y defectos de sus maridos como algo normal, diciendo que ellas no ignoraban ante estos comportamientos, sino que toleraron y aceptaron estas conductas de sus maridos con tal de que no las abandonaran.

Se pudo observar que para estas mujeres la fidelidad es un aspecto muy importante en la relación de pareja, porque sabiendo que sus maridos no tuvieron amor hacia ellas, no buscaron a otros hombres ni nunca se les ocurrió pensar en otros. En un principio prefirieron aguantar las situaciones injustas con tal de mantener junto a ellas al esposo. Sin embargo estas mujeres experimentaron la infidelidad de sus esposos hacia ellas.

Por último se observó que ellas son autosuficientes económicamente y no dependían de sus esposos, y ni por eso se casaron, al contrario que apoyaron a sus esposos y a sus hijos. Algunas mujeres dijeron que ellas fueron como sostén para sus maridos, porque cuando se casaron, los maridos estaban estudiando y por esta razón las mujeres tuvieron que trabajar doble para ayudar a terminar la carrera de sus esposos y mantener a los hijos. Sin embargo algunas de ellas renunciaron a sus profesiones para dedicarse completamente a sus parejas y otras dejaron de trabajar cuando sus maridos empezaron a trabajar, para atender bien a sus maridos e hijos cuando regresen a sus casas.

4.2.4 Vivencia de mujeres separadas con su pareja antes de la separación

4.2.4.1 Familia de códigos y citas que muestran las características de la vivencia de las parejas antes de la separación

- Todavía amaban a sus parejas
- Distanciamiento en la relación
- Insatisfacción en la relación íntima
- Sintieron traicionadas y engañadas
- No hubo expresiones de quererse

- Sintieron despreciadas
- Poco apoyo económico
- Ellas hacían todo para detenerlo de la separación
- Vivian con una relación dañada
- Su propia autoimagen dañada
- Mucho sufrimiento

“Bueno, la verdad una situación muy difícil porque en este momento pues yo todavía quería al Papa de mis hijos”. “Entonces yo no lo hice porque lo quería...no?. pero pensé también que es mejor para él, como para mis hijos, para mi...entonces..... preparamos.... y la relación ya estaba muy dañada”.

“...pues allí vamos sorteando las otras dificultades que se vayan presentando... pero cuando no se tiene en su totalidad el apoyo en este caso te sientes ...es difícil”.

“Piensa uno que...separarse de la pareja... el mundo para ti se acaba...ya no ves más allá.... toma bastante tiempo para decidirse.....porque el amor no se ha terminado entonces te cuesta trabajo para tomar una decisión de esta....naturaleza”.

“Generalmente en nuestro país en actualidad apenas empieza a ver un cierto cambio donde la mujer se está tratando....tratando porque no se la tiene valorado como seres humanos en igualdades y constancias...no ...que siempre nosotros habíamos estado por dejándonos sin. Muchas de las veces yo lo viví. Siempre pendientes de...de qué es lo que deseaba él. Pero la pareja generalmente nunca se preocupa qué es lo que desea uno”.

“Siempre esperemos a valorada como realmente somos. Como realmente valemos”.

“...con el machismo que existe, y desde el momento en que yo dejo de trabajar no sigo ejerciendo cuando yo me caso pues una de las condiciones antes fue no ir a trabajar. Porqué? Porque para entregarme por cien por ciento a la casa, a la atención del señor cuando llegará estuviera aquí esperando prácticamente para uno mas que hacer una campaña realmente pasa una hacia una sirvienta”.

“Que me dediqué nada mas a vivir...vivir este amor...este amor enfermizo”.

“Y siempre me mentía que no tenia trabajo, cuando podía ...me mandaba dinero”.

“Hasta el cuarto años estar juntos me embaracé de mi hija. Entonces el niño tenía un año cuando nos venimos a Oaxaca. y aquí se oscureció más la relación porque a él le toco a irse al DF., cada 8 días como tenia una familia. Entonces él nunca abandonó esa familia”.

“...Yo lo amé muchísimo...lo quise muchísimo”.

“Cuando yo tenía 6 meses de embarazo él se fue a los Estados Unidos. pero prácticamente él desde ese momento nos abandonó”.

“Entonces este pues aun así yo me daba cuenta que él ya no me...no me ...que nos había dejado. Sí se llevó la maleta con toda.... toda la ropa. Dejó la vieja que no le servía. Recogió todo y se fue. Y siempre me mentía que no tenia trabajo, cuando podía ...me mandaba dinero. Fue la etapa más dolorosa de mi vida”.

“Él siempre me engaño. Él nunca no me amó como yo...como yo pues. Entonces pues poco a poco se fue alejando...se fue alejando...se fue”.

“...me rechazaba tanto...en...en la situación íntima”.

“...todo el día ni una caricia...ni un ...jamás...jamás me dijo que me quiere para nada no? sea.... teníamos relaciones y él se volteaba ni me conocía ...bueno entonces a mi, para mi era muy humillante no?”

“...salgo embarazada. De allí él no quería hacerse cargo de este embarazo...a este..hijo. Entonces me decía que me hiciera un degrado, entonces yo decía no..no...ya te amolaste. Yo no saco a mi hijo. Cómo voy a matar a mi hijo”.

“...nos dejaba en una playa y es que me voy a trabajar... me voy a hospital...como el es doctor ...sí iba a la clínica a trabajar. Yo tengo que irYo vengo a traerlos...vamos a comer...bueno así nos decía. Nos iba a tumbar en una playa y allí todo el día según a él a eso vamos... a la playa entonces todo el día pasaba con mis hijos pues este paseando. Paseando todo la ...este...la costera. Pues a los hijos les encantaba estar en la playa. Así él nos dejaba todo el santo día ...yo sola con mis hijos no?”

“salgo embarazada nuevamente. Tenía 6 meses cuando salgo embarazada. Y para mi fue un caos...una cosa terrible porque yo le dije...qué voy a hacer....tenía una hija de 4 años...el bebe que tenía 6 meses...luego embarazada”.

“..yo quería saber exactamente el porqué... me rechazaba tanto....en...en la situación íntima”.

“no dejaba que en la calle por decir algo.... yo le tomara la mano o en la calle cuando salíamos a la calle... él sí iba con mis hijos adelante y él me dejaba hasta atrás”.

“Si encontramos alguien conocido jamás decía que yo era su esposa. Jamás se me presentaba como su esposa...entonces este a sus hijos tampoco. Si se le preguntaba...se volteaba y decía, sí es mi familia, pero nada más. Entonces a mi como eso pues como mujer... madre...sentirme como esposa pues a mi me molestaba mucho”.

“Bueno pues yo no lo exijo nada y en todo el día... todo el día ni una caricia...ni un ...jamás...jamás me dijo que me quiere para nada no?”

“...teníamos relaciones y él se volteaba ni me conocía ...bueno entonces a mi, para mi era muy humillante no? porque pues yo como mujer tenía... eso...de que él me acariciara...que dijera...qué bonita estás... te quiero...o algo no? jamás podía oír de sus labios eso y entonces pues yo decía...bueno es....que él me decía que él era así.”

“Entonces todo eso para mi este me iba marcando no como una herida en el corazón de que yo decía no...pues si no me quiere...y este....pues soy fea.”

“Ai en la calle yo le agarraba en la mano...no, hombre... pues me botaba. Hacía un lado, Crees?”

“...le digo no te preocupes...yo trabajo, yo le va acercando todo básico con tal que no me abandones....”

“Sin una palabra de cariño que...pues que a mi me dijera...este...él... te quiero... o alguna este...cómo te dirá...alguna este...muestra de cariño. Pues no”.

“..pasaron rápido los 4 años que y los 5 años que estudió...pues ya salió hacer su servicio. Desde un principio y se va lejos y se fue lejos para hacer su servicio....y a mi me engaño. No que este....me mandaron lejos que me dijeron que yo me fuera para allá. Y yo pues dolida....siempre llorando. Pues lo creía y pues era mentira...porque él ya tenía el diplomado de tercer año por su promedio, diplomado cuarto, diplomado quinto...por su promedio....tenía un excelente promedio,,que pudo ver escogido aquí en la ciudad mas sin embargo me deja y se va a Cuchitan y me deja con la hija chiquita y vivir sola...sola... sola....llegué a mi casa con mi hija de 9 meses y paso un año... pasó su

servicio....llega se va por otro lado...lejos para hacer su servicio....y como siempre...como engaño pues...que habían mandado...bueno..yo pues...aprovecha...estudia...no? para que salgan adelante”.

“Que yo pensaba de que en algún futuro yo iba estar bien. Pues ahorita estoy sufriendo, pero que yo iba estar bien no? y este así pero pasa el tiempo. Termina de estudiar y luego me dice es que me voy a poner un consultorio. Qué vamos a hacer?? Había yo renunciado un trabajo y había dado un dinero y con este dinero iba poner un consultorio....igual manera se fue a Ejutla....ni siquiera acá....a Ejutla pues....bueno ya nimodo....yo le iba a ver cada 8 días porque allí en Ejutla vivía su mamá y este... y en cada ocasión me decía que me iba a presentar una examen nacional...para hacer mi especialidad y yo pues sí...sí...tienes razón salga adelante..Presenta..Pues. Yo toda la vida apoyando pues apoyando a pesar todos los sufrimientos...pues él sabe que yo ando con la hija sola...siempre lo apoyé y entonces dice este...dice este...pues presente el examen y yo sabía porque es muy inteligente...que iba pasar, y sí en primer intento lo pasó. Y me dice pasó el examen...y yo lo digo a donde vas a estudiar... y pensé que se iba a quedar a estudiar en Oaxaca. no dice...me voy..me voy a estudiar en Acapulco. Te juro que me quedé llorando ...toda la vida...todo el tiempo”.

“En el corazón lo gritaba pues. Y se va a Acapulco y me deja con mi niña...este...pero antes de irse a hacer la especialidad y pensé que se prepare...que estudie. Y me deja con mi hija, y embarazada. Yo tuve dos trabajos y tuve que dejar uno, por el embarazo. Así que me quedé solo con un trabajo y tuve una muchacha en la casa para lo quehacer. Y todo el año él no mandaba nada..y pues hasta ahora me hacia cosas ...mentiras...que él me hizo pues me hizo daño no?”

De manera general se observó, que las mujeres se mostraron más insatisfechas ante los diferentes aspectos de las vivencias con sus maridos. Ellas vivieron en un caos de desamor, porque para ellas todo se explica en el amor, todo tiene su esencia en el amor y expresaron que no hubo este amor entre ellos. Se encontró así que las mujeres se sienten insatisfechas en la intimidad y afecto de sus esposos, ellas expresaron que les desagradó la cercanía de sus esposos. La necesidad por parte de estas mujeres de recibir expresiones de afecto, comprensión y atención, que no tuvieron de ellos. Las mujeres buscaron un mayor compromiso afectivo en esta relación de pareja y expresaron que el aspecto sexual fue insatisfactorio.

En algunas mujeres se observó la insatisfacción en la imagen física y sexual; es decir que ellas no aceptan su imagen física y se consideran feas.

Estas mujeres mencionaron que sus maridos siempre ignoraron sus necesidades. Es decir que ellas no fueron valoradas por sus maridos.

En la vivencia de las parejas, las mujeres expresaron que todo el tiempo se sintieron engañadas por ellos con respecto al apoyo económico, la fidelidad, y el compromiso como parejas. Como antes se mencionó, hubo intervención de otras mujeres y esto causó el

distanciamiento entre los esposos. Este distanciamiento causo más daño a su autoimagen porque sintieron que sus maridos no las quisieron por ser feas.

Ellas mencionaron también que siempre tuvieron situaciones difíciles con sus maridos y por esta razón nunca fueron felices sino que sufrían con ellos.

A pesar de todas estas experiencias tan desagradables así como compartieron, dijeron, todavía ellas tuvieron la esperanza de que un día iban a recuperar a sus maridos y por esta razón fueron aguantando todos los momentos difíciles y desagradables.

Se pudo ver claramente que “las vivencias de ellas con sus maridos” es un factor que repercutió de manera muy negativa en las mujeres.

4.2.5 Consecuencia de estas vivencias con sus parejas

4.2.5.1 Familia de códigos y citas que muestran las características de la consecuencia de la vivencia

- Momentos difíciles
- Distanciamiento en la relación
- Separación de estas parejas

“...se dio a la raíz del problema relacionada con la pareja”

“Bueno, la verdad una situación muy difícil porque en este momento pues yo todavía quería al Papa de mis hijos”.

“...poco a poco se fue alejando...se fue alejando...se fue”.

“...pero después analicé bien las cosas definitivas no? Le dije..mira...para que tengan yo la verdad yo ya no...sí te aprecio...te veo como padre de mis hijos, pero tu sabes qué aquí una legalidad existe...y nunca buscaste la legalizar jamás...porque jamás dejaste la señora ...de cual me alegro, porque, qué bueno no destruyes este hogar. Hubiera un cargo de conciencia peor para mi...volviste qué bueno. yo le pido a Dios ojala la señora me perdone porque es doloroso también hacer estas cosas no? entonces le digo no? tu quédate con tu familia..ama tu gente... allí es tu lugar si quieres ayudarme con los hijos vienes, si no ..no te preocupes”.

“..yo me daba cuenta que él ya no me...no me ...que nos había dejado. Sí se llevó la maleta con toda... toda la ropa. Dejó la vieja que no le servía. Recogió todo y se fué. Y siempre me mentía que no tenia trabajo, cuando podía ...me mandaba dinero. Fue la etapa más dolorosa de mi vida”.

“..Entonces pues poco a poco se fue alejando...se fue alejando...se fue”.

“...pues ya no intenté escribirlo... no intenté buscarlo, no intenté nada”.

“Porque fíjate que después de todo el daño.... este....todo este rencor acumulado de desprecio de que jamás me olvido...el había ...me había hecho legrado...eso jamás me olvido. Entonces este rencor acumulado...no dudé tomar la decisión”.

“..le dije ya no quiero vivir contigo y ya se acabó no? Y agarras tu ropa y me vas”.

“Y tomé la decisión ya ...te digo por el rencor acumulado...todo el rencor ...desprecio que yo recibía de él y que este pues te dije cómo es posible no? sí me costó mucho trabajo”.

En estas narraciones anteriores se pudo encontrar que la consecuencia de todas estas vivencias desagradables que tuvieron las mujeres con sus maridos, los mismos maridos se distanciaron de ellas y decidieron separarse. Algunas mujeres separadas mencionaron que cuando sus maridos se fueron, todavía les amaban. Puede concluir que la experiencia de esta separación influyó de manera negativa en su vida.

4.2.6 El estado emocional de las mujeres separadas

4.2.6.1 Familia de códigos y citas que muestran las características del estado emocional de las mujeres separadas

- Coraje
- Culpa
- Decepción
- Depresión
- Dolor
- Envidia
- Frustración
- Poco interés en el sexo
- Soledad
- Falta de sentido en la vida
- Hiper tensión
- Traumada
- Migraña
- Mal

“Emocionalmente yo me sentía pues....uuh...muy mal o sea como queuno siente que el mundo siempre acaba”.

“Como que te sientes atrapada... .estás....intermedio de los polvos que...así.... que ves de arriba y de abajo...no...no o no encuentra opción por ningún lado o sea no hay salida”.

“Piensa uno que...separarse de la pareja... el mundo para ti se acaba...ya no ves más allá.... toma bastante tiempo para decidirse.....porque el amor no se ha terminado entonces te cuesta trabajo para tomar una decisión de esta....naturaleza...”

“Cuando este señor se fue yo pensé que el mundo se acababa. Ya no valía la pena no?”

“yo me sentí mal...me sentí frustrada..me sentí como un objeto no?”

“Pues el resultado de todo esto es pues yo soy hiper tensa, padece presión alta. Entonces primera empecé con la migraña, un dolor de cabeza horrible de allí pues ya la tensión”.

“Bastante culpa. Bastante. Yo me llevaba noche llorando. Mucho pidiendo perdón al Señor. porque no hubo algo que me tendía la mano y me dijera mira estás mal, mira está es la ley de Dios, mira que esto que puede pasar”.

“Pues es una decepción muy grande.”

“A mí en los primeros años y este....muy decepcionada, muy dolida, muy este....mi....mi estima estaba muy baja, demasiado. Yo no tuve sentido a la vida”.

“Con cosas que me lastiman....son cosas que me defraudan ...como Madre”.

“...yo me daba cuenta que él ya no me...no me ...que nos había dejado. Sí se llevó la maleta con toda.... toda la ropa. Dejó la vieja que no le servía. Recogió todo y se fue. Y siempre me mentía que no tenía trabajo, cuando podía ...me mandaba dinero. Fue la etapa más dolorosa de mi vida”.

“El...el darle la espalda al mundo y a sus cosa yo ya nome fortaleció mucho el espíritu....de que el sexo ya nada. No me interesa”.

“A mí en los primeros años y este....muy decepcionada, muy dolida, muy este....mi....mi estima estaba muy baja, demasiado. Yo no tuve sentido a la vida. Envidiando otras parejas”.

“..Pues yo me sentí mal. Me aumentó la presión. Yo sentí...ah....otro golpe mas ya no lo aguanto”.

“..siempre le pedía perdón a Dios porque sabia que lo que estaba haciendo estaba mal no?”.

“..yo sola....sin mi mamá sin mi papá...y lejos de mis hermanos. Pues yo me tenía que aventar sola no? me deja con la hija chiquita y vivir sola...sola... sola”.

“Pues no. ni apoyo de mis hermanos. Pues nada. Yo siempre viví sola”.

“..Pues sí a veces entro a un estado de depresión”.

“Entonces si este...tuve una recaída en el hecho... nada más de viajar juntos...cuando llegó a la casa cuando llegó sola allí fue donde como que me despierto no? me doy cuenta de que...de todo lo que me faltan... los hijos y me falta él”.

“Ayer se me devele y me puse a llorar...y mi hijo...porqué te lloras... ai es que me enfada vivir es esta situación. Imagínate todo mi vida he luchado por mis hijos. Sola pues”.

“..Pues nada. Yo siempre viví sola.... pues todo eso me aclaro que ahora me ha dolido mucho porque este...todo esto justifica no? todo lo que hecho...este temor me ha hecho no tener relaciones con nadie. Pensar nada mas que me voy a embarazar...nada más que pensar ya estoy embarazada aun que no esté embarazada ...este trauma no me lo puedo quitar . no me lo puedo quitar”.

Se observó en las citas anteriores que después de la separación de sus parejas, las mujeres tuvieron cambios en el estado emocional. Se encontraron deprimidas, solas, sin sentido por la vida, adoloridas, enojadas, decepcionadas, etc. Entraron incluso en una etapa de crisis, bajo el peso de los factores internos por su estado emocional, por no haber podido o sabido lograr un matrimonio con éxito.

Cuando supieron que hubo otra mujer (lo cual fue la causa de la separación) en la vida de sus maridos, experimentaron celos, rencor, sensación de abandono, de traición, de soledad, etc.

Se observó que la separación, y el “estado emocional” que viven repercuten de manera negativa en ellas.

4.2.7 Aspectos positivos en las mujeres después de la separación

4.2.7.1 Familia de códigos y citas que muestran las características sobre los aspectos positivos en las mujeres después de la separación

- Empieza a autovalorarse
- Contacto consigo mismas
- Fuertes
- Sentirse más libre
- Ejerce su profesión
- Con más valor y fortaleza

“Me valoro más después de la separación”.

“Yo salgo con mucha fortaleza”.

“..pues ya después de que yo me separe finalmente retomo mi trabajo y ahora sí ya lo vivo pendiente de mí aun que él nunca valoró todo lo que yo tengo”.

“..sí valgo mucho...valgo mucho...ya Dios me quieres mucho y me ama. Sin pedir nada a cambio... eso es que me llena..me llena muchísimo...el acercarse...desde luego que siempre está presente Dios. Mas que nada este...yo pienso también que me dedique más a mis problemas que ver al que mandaban. Así es. Pero actualmente me siento bien me siento bien ya superé muchas cosas”.

“..me sentía yo como basura. Me sentía yo mal. Pero a raíz de que pues...ya voy entendiendo el mensaje pues digo no? Sí valgo mucho...valgo mucho...ya Dios me quieres mucho y me ama. Sin pedir nada a cambio... eso es que me llena..me llena muchísimo...el acercarse...desde luego que siempre está presente Dios”.

“.....a veces me quedo sola en la casa...yo digo bueno yo también me voy a salir ya. Voy a cumplir mi compromiso, voy acá voy allá y me voy a la calle o sea no estoy en la casa...como antes no”.

“...ahora yo misma me doy valor. Tengo que salir adelante, tengo mis hijos...cuando me puedo me divierto...me voy a bailar, me voy a chupar con mis amigos pero sí siempre de lo...en el marco de lo correcto. Por ejemplo. El sindicato programó un viaje a Huatulco y me fui. Me divertí pero bastantísimo porque de veras estuve feliz....feliz. Gozo en el momento que sea. Eso me ayudado bastante creo yo”.

En estas citas se puede observar que después de la etapa de la crisis de la separación, las mujeres separadas se evaluaron a sí mismas, expresaron que se valoran a sí mismas y sus capacidades, se sienten liberadas interiormente y aprecian las capacidades que tienen. Se

dieron cuenta de la fuerza y valor que poseen. Se sienten realizadas personalmente y profesionalmente. Este contacto consigo mismas y la aceptación de su ser influye de manera positiva en estas mujeres.

4.2.8 La relación de madre-hijos

4.2.8.1 Familia de códigos y citas que muestran las características de la relación de mujeres separadas con sus hijos

- Viven, trabajan todo por sus hijos
- Realización
- Satisfacción personal
- Decepción
- Lastimada
- Problemas con ellos

“Me siento bien. me siento bien con la idea de nunca volver a tener a otra pareja pues aquí en la casa o tener otra persona aquí en la casa porque no quiero vivir una situación conflictiva en determinado momento con mis hijos”.

“Simplemente por los hijos no quiero pensar en otra pareja”.

“Pues es una decepción muy grande”.

“Yo me siento mal...me siento frustrada con mis hijos, porque no salieron como he querido”.

“...que han realizado como mujer, se casaron con el hombre.. Pues”.

“...Con el hijo con las malas compañías, tuvo problemas judiciales este...siempre involucrado en problemas...se metió a la drogadicción porque es fármaco dependiente. Ya me cansé de tantas formas de cómo hablarle, me siento mal, me duele porque en este sentido ni siquiera mamá funcioné porque no es siempre necesario el papa, una mujer sabe, conoce obligaciones, puede ser estricta. Cuando mi hija está embarazada la quería estrangular de coraje...voy a patear dice... para matar este producto de pecado”.

“...me siento orgullosa de mis hijos? Pues tengo que....la verdad siento decepcionad”.

“...Con cosas que me lastiman....son cosas que me defraudan...como madre.... Ahorita ya no...ya no me siento este sufrimiento tan fuerte..”

“...como mujer... madre...sentirme como esposa...”

“...Imagínate todo mi vida he luchado por mis hijos”.

En las citas anteriores se encontró que la realización más grande de estas mujeres son los hijos. Se entregaron totalmente, trabajaron y se sacrificaron por ellos, para darles una mejor educación y vida; sin embargo los hijos se presentaron con varios problemas y por esta razón ellas sufren. En otras ocasiones estas mujeres expresaron que los hijos siguen el

mismo patrón de ellas, quedando solas como madres o teniendo los mismos problemas en la relación con sus esposos.

4.2.9 Familia de origen de las mujeres separadas.

4.2.9.1 Familia de códigos y citas que muestran las características de la familia de origen de las mujeres separadas

- Adicción
- Desintegración
- Religiosa
- Tradicional
- Maltratos
- La familia apoya a estas mujeres después de la separación
- Familia oponía en este matrimonio

“.....mi familia me di todo el apoyo....totalmente”.

“...el papa de mis hijos, cuando me casé con él era divorciado. Yo era sotera entonces en aquello tiempo hubo muchas tabúes con respeto a lo estado civil de las personas. Se veía muy mal. Una persona divorciada que en actualidad algo normal... pues puede aceptar. Allí fue la primera situación en que mi familia me cuestionó”.

“..me decidí a separarme de mi esposo y mi familia me di todo el apoyo....totalmente”.

“Mi mamá y mi papa siempre sobre pusieron a esta relación..porque somos muy llagados a la Iglesia”.

“Posteriormente fallé a mi papa...mi papa fue lo máximo apoyo en la vida”.

“No...mis papas la verdad muy lindos. La que sí fue muy estricta fue porque ahorita mi mamá está grande...ya y esta en una situación de la ansiedad ya...ya cambio mucho. Pero mamá decía en un principiosiempre... siempre se opuso siempre...desde el noviazgo siempre le guardo un rencor, mi mamá lo maldecía mucho”.

“..yo con mi hermana pues recibía mal trato, golpes y me corría de casa”.

“Pues mi mamá cuando yo tenía 4-5 años se murió y mi papa...decía que él no era mi papa sino un señor. Y mi papa tomaba mucho y maltrataba mucho a mi mamá entonces yo le agarré mucho miedo. Cuando veía que venía de lejos yo me escondía debajo de la mesa, de la cama y gritaba mamá...mamá ya viene el señor yo no le decía papa dicen. Le decía señor porque él me decía que me había recogido de un río, entonces me decía que no era mi papa. Entonces yo este no tuve cariño de papa para mi era un señor extraño”.

Solo en algunas citas se ha mencionado sobre las familias de aquellas mujeres separadas, sin embargo la mayoría de las familias están desintegradas. Casi todas las familias se presentan con algún defecto o vicio como alcoholismo, violencia, padres separados, hijos de diferentes padres, etc.

A pesar de lo anteriormente mencionado, se observó que un mayor número de familias de las mujeres separadas son religiosas y tradicionales. Por esta razón casi la mayoría de las mujeres no tuvieron apoyo en su matrimonio, porque los familiares no estaban de acuerdo con los esposos que ellas escogieron. Ellas expresaron que tuvieron el apoyo familiar solo después de la separación de sus maridos. Sin embargo algunas mujeres tuvieron el apoyo de sus familias todo el tiempo antes y después del matrimonio, y la separación.

Algunas mujeres expresaron que sus padres o hermanos las maltrataban, las golpeaban, castigaban, etc.

4.2.10 Influencia de la sociedad en las mujeres separadas

4.2.10.1 Familia de códigos y citas que muestran las características de las influencias de la sociedad en las mujeres separadas

- Es machista
- Importancia de estado civil
- Mujer separada vista menos

“...aquello tiempo hubo muchas tabúes con respeto a lo estado civil de las personas. Se veía muy mal. Una persona divorciada”

“En la sociedad la mujer es menos entonces con mi esposo yo no actuaba como yo... sino como su esposo”.

“...Pero la pareja generalmente nunca se preocupa qué es lo que desea uno. Siempre esperemos a valorada como realmente somos. Como realmente valemos. Porque con el machismo que existe, y desde el momento en que yo dejo de trabajar no sigo ejerciendo cuando yo me caso pues una de las condiciones antes fue no ir a trabajar”.

“Generalmente en nuestro país en actualidad apenas empieza a ver un cierto cambio donde la mujer se está tratando....tratando porque no se la tiene valorado como seres humanos en igualdades y constancias...no ...que siempre nosotros habíamos estado por dejándonos sin. Muchas de las veces yo lo viví. Siempre pendientes de...de qué es lo que deseaba él. Pero la pareja generalmente nunca se preocupa qué es lo que desea uno”.

“...Posteriormente nos casamos yo sabiendo que no era lícita. Pero para cubrir los requisitos que exigen la sociedad y mi familia entonces se hizo todo como debe ser. Nos casamos todo”.

Las mujeres separadas mencionaron, que en general, la mujer es menos apreciada en la sociedad y el hombre es considerando como superior. Expresaron que hay desigualdades entre mujer y hombre, esta característica repercute de manera negativa en su desarrollo personal. Se encontró también que el estado civil de las mujeres es importante en la sociedad, lo cual también repercute de manera negativa en las mujeres separadas.

4.2.11 La autovaloración positiva de las mujeres separadas

4.2.11.1 Familia de códigos y citas que muestran las características de la autovaloración positiva de las mujeres separadas

- La aceptación de sí misma
- Autosuficiente
- Se aprecia de su capacidad
- Trabajadora
- Realizadas con los hijos
- Realizadas en su profesión
- Más libre
- Más valientes

“..a la raíz de esa experiencia yo siento que....no quiero una situación semejante por mis hijos.... por eso.... que yo antes...decidí separarme”.

“...uno como madre trata de ver qué es lo mejor para estos ocasiones ..”

“Me siento bien. me siento bien con la idea de nunca volver a tener a otra pareja pues aquí en la casa o tener otra persona aquí en la casa porque no quiero vivir una situación conflictiva en determinado momento con mis hijos”.

“Simplemente por los hijos no quiero pensar en otra pareja”.

“Así me siento bien con mis hijos”.

“..Pues gracias a Dios... la crisis económica que hemos tenido.... pero no nos ha faltado nada”.

“..ahora sí ya lo vivo pendiente de mi aun que él nunca valoró todo lo que yo tengo”.

“Me valoro más después de la separación. porque en la unión... la mujer.... pensamos igual pero actuamos diferente. En la sociedad la mujer es menos entonces con mi esposo yo no actuaba como yo... sino como su esposa”.

“Pues yo la verdad con mis hijos.... yo me siento...siento muy bien. bastante bien. sea a lo mejor por lo mismo de que las responsabilidades que han tenido..... porque, por empezar yo fui la última de mis hermanos.... estuve muy consentida..... Pues tener una pareja junto a ti significa una satisfacción. Pero me siento bien porque mis hijos me valoran y ellos simple me han respondido. Me siento como satisfecha”.

“...económicamente yo no me quejo , no nos sobra pero no nos falta nada. Y sobre todo con la gente que yo convivo. Yo salgo con mucha fortaleza”.

“Tengo mis hijos conmigo. Cuando mi hijo mayor se accidentó y estaba muy grave... yo dije que cuando una pierde a su madre o padre los hijos se quedan huérfanos y cuando se muere el esposo la esposa se queda viuda pero cuando pierde a un hijo pues no tiene adjetivo para definir. Así me siento bien con mis hijos. Es un largo proceso pero siento bien y tranquila”.

“yo trabajaba en la Institución de la procuraduría general Republica”.

“..pues sufrí muchísimo en el sentido de que tenía yo que resolver los problemas económicos”.

“..Al contrario yo le ayudaba a él económicamente”.

“...¿Económicamente él les apoya? No..no. eso no fue mi intención cuando me casé, porque yo trabajaba. Yo entendía su situación y él me decía es que se enfermó el niño....es que esto...sí...sí..ándale adelante sí...sí... adelante...yo le comprendí en este...le di todo mi apoyo”.

“..sí valgo mucho...valgo mucho”.

“...yo sola....sin mi mamá sin mi papá...y lejos de mis hermanos. Pues yo me tenía que aventar sola..”

“Entonces cada quincena yo le daba todo el dinero para seguir construyendo la casa. Yo cansada en los cuartos. Así embarazada yo trabajaba en la mañana un trabajo y por la tarde... llegaba...hacia comida...comía y corría a otro trabajo. Todo el día”.

“...De mí misma....pues yo ya aprendí a quererme...me quiero, a veces me apacho yo sola”.

“...a veces me quedo sola en la casa...yo digo bueno yo también me voy a salir ya. Voy a cumplir mi compromiso, voy acá voy allá y me voy a la calle o sea no estoy en la casa...como antes no”.

“...Porque jamás comprometía a decir que sí te ayudo no? no te preocupes jamás. Jamás me dijo pues lo mete a la guardería pues tramita la guardería. Pues me decía qué hacer pero nunca me decía yo voy contigo o yo te ayudo...jamás.... Jamás pues. Yo como mujer luchadora, mujer de trabajo ...todo hacía”.

“...Allí Vivian conmigo...casi yo era su mamá... entonces te digo yo tengo que buscar un cuarto y irme y vivir contigo no? Yo trabajaba....yo ganaba...yo trabajaba en dos lados.. Yo ganaba lo digo por esto no te preocupes. Él era entonces estudiante de medicina y entonces le digo no te preocupes...yo trabajo, yo le va acercando todo básico con tal que no me abandones....”

“... Yo soy secretaria de una preparatoria...de allí saco todo”.

“...Imagínate todo mi vida he luchado por mis hijos”.

“...ahora yo misma me doy valor. Tengo que salir adelante, tengo mis hijos...cuando me puedo me divierto...me voy a bailar, me voy a chupar con mis amigos pero sí siempre de lo...en el marco de lo correcto. Por ejemplo. El sindicato programó un viaje a Huatulco y me fui. Me divertí pero bastantísimo porque de veras estuve feliz....feliz. Gozo en el momento que sea. Eso me ayudado bastante creo yo”.

“...yo trabajaba....yo ganaba...yo trabajaba en dos lados.. Yo ganaba lo digo por esto no te preocupes. Él era entonces estudiante de medicina y entonces le digo no te preocupes...yo trabajo, yo le va acercando todo básico.”

“...Entonces cada quincena yo le daba todo el dinero para seguir construyendo la casa”.

“..Dios mío...luego...luego pensar qué va decir la gente no? Qué va pensar de mí y mis hijos...pues aquí ya se acabó todo. Y tomé la decisión de separare me....”

“...Tengo que salir adelante, tengo mis hijos...cuando me puedo me divierto...me voy a bailar, me voy a chupar con mis amigos pero sí siempre de lo...en el marco de lo correcto. Por ejemplo. El sindicato programó un viaje a Huatulco y me fui. Me divertí pero bastantísimo porque de veras estuve feliz....feliz. Gozo en el momento que sea. Eso me ayudado bastante creo yo”.

Se observó que los aspectos positivos de si mismas mencionados por las mujeres separadas están relacionados principalmente a los factores externos como el trabajo, profesión, hijos, etc. Cuando las mujeres han expresado que son trabajadoras, se sienten realizadas, actualmente son autosuficientes en relación a su trabajo y profesión.

Se pudo ver también que tienen una satisfacción consigo mismas por su capacidad de llevar solas la vida con sus hijos. La ausencia de su esposo se percibe en sus expresiones.

Otro factor que se encontró es la realización con sus hijos. En general se sienten bien por lo que han hecho por sus hijos. Ellas hablaron de que traer al mundo a los hijos, crían, cuidan, educan, es el orgullo de cada una de estas mujeres, a pesar de que los hijos no respondieron como ellas hubieran querido, sin embargo para ellas los hijos son muy importantes.

Se pudo observar que la libertad interior que sienten después de un periodo de la separación es muy importante para su autorrealización. Así mismo se observó que estas mujeres empiezan a aceptarse a si mismas y su estado de ser mujeres separadas como una situación normal.

Por la narración de sus experiencias las mujeres separadas fueron encontrando sus capacidades y empezaron a apreciarse. Al recordar ciertos acontecimientos difíciles que han enfrentado en la familia se van valorando al ver cómo han logrado salir adelante.

4.2.12 La autovaloración negativa de las mujeres separadas

4.2.12.1 Familia de códigos y citas que muestran las características de la autovaloración negativa de las mujeres separadas

- Ausencia de la pareja como un vacío
- Depresión
- Sienten fea, basura
- Soledad
- Sumisa

“...pues....me siento sola todo el tiempo....sola..”

“...desde el momento en que yo dejo de trabajar no sigo ejerciendo cuando yo me caso pues una de las condiciones antes fue no ir a trabajar. Porqué? Porque para entregarme por cien por ciento a la

casa, a la atención del señor cuando llegará estuviera aquí esperando prácticamente para uno mas que hacer una campaña realmente pasa una hacia una sirvienta”.

“...Bastante culpa. Bastante. Yo me llevaba noche llorando. Mucho pidiendo perdón al Señor. porque no hubo algo que me tendía la mano y me dijera mira estás mal, mira está es la ley de Dios, mira que esto que puede pasar”.

“...me sentía yo como basura. Me sentía yo mal”.

“...pues si no me quiere...y este....pues soy fea”.

“...yo lo rogaba que viniera.....”(ruega a su marido que llegara a la casa)

“...ya haría todo para él...” (por su marido)

“...esperándoloque llegara él a casa” (su marido)

“ Pues fíjate queaborto ya lo puedo comprender. Que a mi este...el hecho de a ver crecido sola. Sin una palabra de cariño que...pues que a mi me dijera...este...él... te quiero... o alguna este...cómo te dirá...alguna este...muestra de cariño. Pues no”.

“...yo sola con mis hijos no?”

“...Pues no. ni apoyo de mis hermanos. Pues nada. Yo siempre viví sola”.

“...Pues sí a veces entro a un estado de depresión”.

“...pero en si pensar en mí persona sí yo sé qué yo quiero si alguna vez me llegara alguna pareja yo puedo hacer feliz no?”

“..Entonces si este...tuve una recaída en el hecho... nada más de viajar juntos...cuando llegó a la casa cuando llegó sola allí fue donde como que me despierto no? me doy cuenta de que...de todo lo que me faltan... los hijos y me falta él”.

“..Ayer se me devele y me puse a llorar...y mi hijo...porqué te lloras... ai es que me enfada vivir es esta situación. Imagínate todo mi vida he luchado por mis hijos. Sola pues..”.

“.....pues estoy bien gorda”.

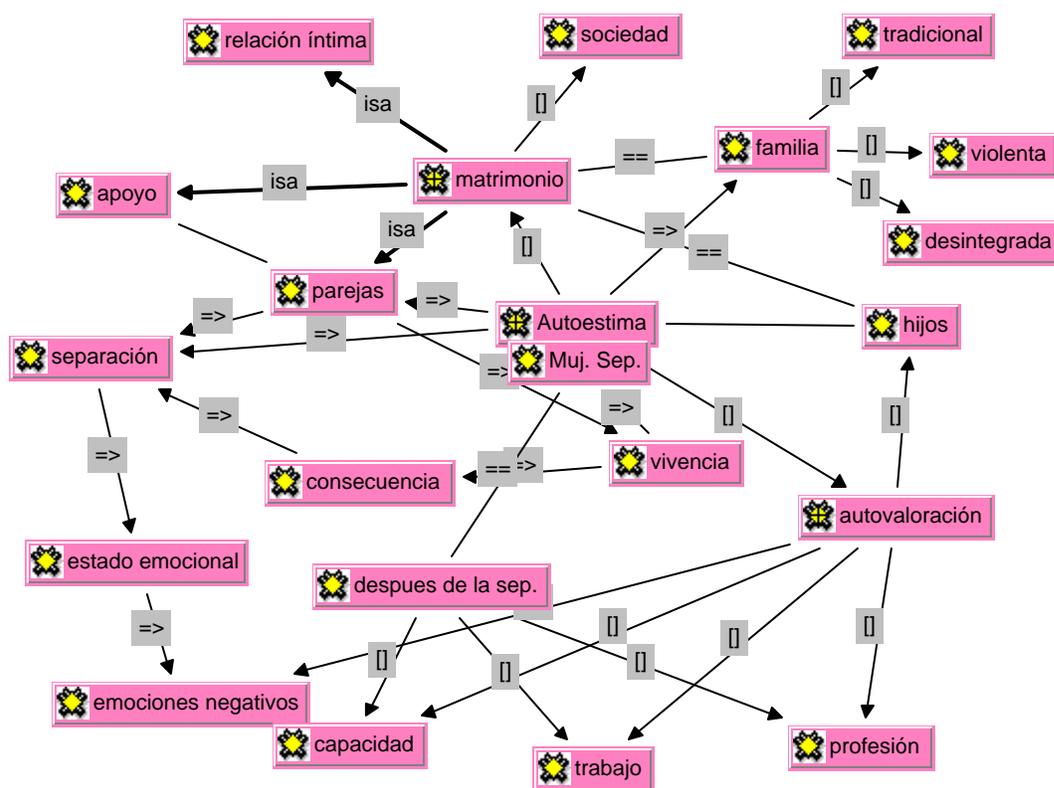
“...yo iba a correr 5 kilómetros haciendo aeróbic pues más cuando sabia que iba venir antes..o sea que me decía que iba a venir...o porque yo lo rogaba que viniera hasta eso. Entonces este ...pues ya haría todo esto porque me encontrara guapa y por lo menos yo este delegada no?”

En estas citas y códigos se pudo ver que, en una parte, la valoración de sí mismas se refleja en los sentimientos, enfatizando en la depresión. La depresión para ellas significa sentimiento de soledad, tristeza, y dolor. Se pudo observar que hay insatisfacción con su auto imagen la cual afectó de manera negativa en la relación íntima de la pareja. Porque cuando estas mujeres no pudieron realizar su vida a lado de sus parejas, concluyeron que son basura, feas, etc. e incluso cierta culpabilidad por ello.

La sumisión es otra característica que se encontró en estas mujeres. Es decir que las mujeres se entregaron totalmente a sus parejas, renunciando a su profesión y a sus intereses; con tal que no las abandonaran. Algunas mujeres todavía mencionaron que si regresan sus parejas otra vez, están con la disponibilidad de perdonar y recibirlos.

En todo esto podemos ver que la ausencia de pareja en la vida de estas mujeres sigue siendo un gran vacío y repercute de manera negativa en la felicidad.

4.2.13 Red de factores que intervienen en la autoestima de las mujeres separadas



En esta “red” se establecieron relaciones entre los factores encontrados en los resultados de la investigación de la autoestima de las mujeres separadas. La autoestima de la mujer separada como el núcleo central y alrededor del cual giran todos los aspectos de sus experiencias y de alguna manera todas ellas se relacionan con ella. El matrimonio se relaciona directamente como parte de la vida de la mujer, también el matrimonio está

relacionado directamente como requisitos de la sociedad y la familia. La mujer entonces es como una propiedad de la sociedad y la familia que para ella el matrimonio es como una seguridad para sentirse bien ante la familia y la sociedad. El hombre en la sociedad y la familia es considerado superior. Aquí se pudo ver, cómo el vínculo entre la sociedad-familia- hombre- matrimonio; afecta a la mujer. El hombre con el rol en la sociedad, de la familia, influye en la vida de las mujeres. La mujer se casa con el hombre que sale de esta sociedad y de esta familia. En las narraciones de las mujeres se pudo observar, cuales son las conductas y características de los hombres y cómo ellas los aceptan con todos sus defectos. La mujer como sumisa, somete al hombre para sentirse querida, para sentirse buena madre y mujer. Somete ante la familia para sentirse la buena hija. Se observó que la mujer se dedica totalmente a su pareja olvidándose de sí misma para que esta pareja no le dejara. Ella lo hace para cumplir los requisitos de la familia y la sociedad; además ser buena madre para sus hijos. La sociedad y la familia consideran al hombre como superior y él puede ser infiel pero la mujer no y en estas narraciones podemos ver que el hombre buscó otra mujer y la mujer todavía vivió fiel a su marido. Así que, la familia y la sociedad “contradicen” al bienestar de la mujer y la sociedad y la familia son “causas” en la baja autoestima de la mujer. Después de tanto aguantar, el hombre se separa de la mujer y en esta investigación se observó que la mujer lo amaba aún así. La separación le afectó de manera negativa y el estado emocional de la mujer se quedó afectado negativamente. Este estado afecta a los hijos y ellos tienden a despreciarlas. La mujer separada solo se siente bien con su profesión y trabajo. En esta manera, la mujer separada se siente menos ante la sociedad, la familia e hijos.

La mujer separada se siente diferente con respecto a la familia, los hijos y la sociedad en comparación con las mujeres casadas. La mujer casada sigue viviendo con sus parejas de la misma manera que la mujer separada vivió. Pero existe una diferencia aquí, es a pesar de todo este sufrimiento la mujer casada no ha perdido su identidad ante la familia, sociedad e hijos ella sigue siendo la mujer buena, hija buena y madre buena. La mujer separada no encuentra un lugar apropiado para ella. Se puede observar en la “Red” que todos los factores encontrados repercuten de manera negativa en la autovaloración de la mujer separada.

4.3 Grupo (3) Mujeres solteras

4.3.1 Relación de pareja

4.3.1.1 Familia de códigos y citas que muestran las características de la relación de las parejas de las madres solteras

- El amor
- Apoyo económico
- Se confiaron
- Se cuidaron
- Deseo de formar una familia
- Pareja trabajador
- Pareja buena
- Pareja inmadura

“Pues cuando éramos novios él era muy especial. Una persona muy agradable. De verdad este... siempre hacíamos planes juntos”

“Sí...sí..fuimos novios”.

“Pues.... era buena...era buena. Bueno pero él era una persona inmadura no?”.

“Que vamos a formar un matrimonio...una familia, a eso...habíamos acordado”.

“Pues...yo ...yo sentía que sí. Por eso es que me confié mucho en él. cuando le dije que estaba embarazada él me dio mucho confianza. Me dijo que no me iba dejar, que iba estar conmigo ...yo veía cómo él trabajaba ...me traía dinero y así, pero después ya de un tiempo ya se fue alejando”.

En las citas encontradas, las madres solteras mencionaron que hubo noviazgo en un corto periodo entre las parejas pero tuvieron relación sexual, aunque tuvieron un plan de casarse y formar una familia nunca han vivido juntos. Las madres solteras también como las mujeres casadas y mujeres separadas tuvieron el plan y deseo de formar una familia con sus parejas, pero cuando supieron que estaban embarazadas, los hombres las abandonaron y buscaron a otras parejas. El embarazo no fue deseado por ellos.

4.3.2 Abandono de la pareja de las madres solteras

4.3.2.1 Familia de códigos y citas que muestran las características del abandono

- El embarazo
- Sentía algo extraño con el embarazo
- Cambio de rol
- Cambio en el estilo de vida
- Poca libertad
- Más responsabilidad
- Tuvieron miedo para enfrentar esta realidad sola
- La pareja no acepta y no respondió el embarazo
- Soledad

“cuando yo me embaracé entonces este...tenia poco tiempo de embarazo.... digamos que como tres meses cuando yo me enteré que él vivía con otra persona pues por eso que no vivimos juntos”.

“Miedo porque sentía que era una responsabilidad grande para nosotros”.

“Al principio sí me dio miedo o sea miedo de esa responsabilidad no? Porque yo estoy sola.... porque la verdad yo creía....o sea yo no estaba preparada para esto pero después sí”.

“No. nunca...nunca estuvimos juntos. Nunca. Yo salí embarazada y veía que él no respondía. Yo deje ..Ahi...no...pues yo tengo mi profesión y no me hace falta el estar junto a una pareja”.

“Él estaba terminando de estudiar y era acabarse el mundo y puso muchas trabas para que no tuviéramos que estar juntos. Como que él era muy machista no? entonces yo dije ahí...yo voy a poder salir sola adelante con mi hijo. Entonces el embarazo fue el corte de la relación...de que él pone muchas trabas de que todavía estaba estudiando y...yo le decía yo te ayudo para que termines. Pero como que tenía esta mentalidad machista dice, no. cómo me va ayudar no?”

“...Si tu vienes otra vez embarazada a la casa te vas de la casa y te quitamos a este hijo y te vas de la casa”.

“..Pues como una frustración o sea yo si me hubiera casado ..pero yo creo que no encontré el hombre ideal no? lo que yo andaba buscando, entonces yo me sentía yo frustrada porque yo no lo gocé mi embarazo. Yo no lo gocé, porque eran todo este tiempo regaños...sobresaltos o sea fueron una etapa pues triste..para mi”.

“...así cambió totalmente mi vida. Cambió totalmente porque yo estaba acostumbrada que salía yo no?”

“..Siento demacrado de que me va a dar un infarto, entonces yo digo solita yo allí me voy a morir...ni siquiera alguien que se da cuenta de que me está dando un infarto no?”

“...Pues me sentí algo muy raro...que mi juventud ha sido corta pues ya no tenía y no tengo la misma libertad de antes. Y todo de los antes que...ahora ya tengo una responsabilidad. Se puede decir que estoy madurando más rápido de lo común. Sería.... tengo un poco más de conciencia se puede decir”.

“..Y todo de los antes que...ahora ya tengo una responsabilidad. Se puede decir que estoy madurando más rápido de lo común. Sería.... tengo un poco más de conciencia se puede decir”.

“...final de cuentas supe que...él salía con otra muchacha...”

“..Porque sigue andando con otra muchacha...con otra mujer...pues eso no creo que sea querer verdad? Le dije que no”...

“...Pues me sentí...podría decir que mal. Mucho coraje. Desprecio... sola...porque sentía alguien me ha dejado la persona que me decía que me quería tanto ha defraudado así me sentí. Me sentí sola”...

En las narraciones de las madres solteras se observó que la principal consecuencia y el resultado de este noviazgo fue el embarazo. En relación con el embarazo los hombres de las madres solteras las dejaron; la causa principal por lo que las dejaron es el embarazo. Las madres solteras mencionaron que en este tiempo ellos eran jóvenes y estudiantes.

Todas las madres solteras dijeron que al enterarse del embarazo, por un corto plazo las parejas de ellas las acompañaron, querían casarse, querían formar una familia y algunos de ellos empezaron a trabajar y así apoyarlas. Pero más tarde por la intervención de otras mujeres en la vida de las parejas de estas madres solteras tuvieron que separarse o a algunas les dejaron solas con el embarazo.

Ellas mencionaron que al embarazarse aumentó la responsabilidad, disminuyó la libertad, se cortó la juventud, aumento el control de la familia, cambió el rol, cambió el estilo de vida, tuvieron miedo, se sintieron solas, etc. Algunas mujeres dijeron que ellas no estaban preparadas emocionalmente y autosuficientemente para enfrentar esta situación. Sin embargo para algunas no fue difícil porque ellas tenían trabajo y se pudieron enfrentar a estos acontecimientos solas.

4.3.3 Estado emocional de ser madres solteras

4.3.3.1 Familia de códigos y citas que muestran las características del estado emocional de ser madres solteras

- Coraje
- Culpa
- Defraudada
- Desprecio
- Feo
- Miedo

- Soledad

“...Al principio sí me dio miedo o sea miedo de esa responsabilidad no? Porque yo estoy sola... porque la verdad yo creía...o sea yo no estaba preparada para esto pero después sí”.

“...Pues al principio sí.. como que no la asimila uno no? Vivir...pero ya después ...este.... sí este... que a mí me llegó así un momento pues propicio porque entonces estaba..... yo estaba trabajando en una comunidad que estaba alejada. Estaba lejos. Entonces yo estaba sola”.

“Al principio sí cuando mi hijo estaba chiquito sí como que me daba miedo. Miedo porque sentía que era una responsabilidad grande para nosotros”.

“...sí siento muy feo”.

“..Pues como una frustración o sea yo si me hubiera casado ..pero yo creo que no encontré el hombre ideal no? lo que yo andaba buscando, entonces yo me sentía yo frustrada porque yo no lo gocé mi embarazo. Yo no lo gocé, porque eran todo este tiempo regaños...sobresaltos o sea fueron una etapa pues triste..para mí”.

“Siento demasiado de que me va a dar un infarto, entonces yo digo solita yo allí me voy a morir...ni siquiera alguien que se da cuenta de que me está dando un infarto no?”

“...Y es que yo siento soledad”.

“...yo me paso horas en el Internet, nadie sabe cómo estoy aquí... entonces me paso horas en el Internet o así es que una necesidad que yo tengo el estar con compañía no?”

“...Ya la culpa me lo echaron encima y lo cargué, porque mi familia es muy tradicional no?”

“...La verdad no..no...no me sentí...no me sentí mal en una parte Pero...sí por lo que quizás le había fallado a mi mamá”.

“...Me sentí culpable. Sí por lo que había fallado a mi mamá. Sí me sentí mas cuando vi a mi mama lloraba...este le llegó la depresión. Lloraba de..de depresión que había fallado a lo que iba hacer”.

“..Pues me sentí...podría decir que mal. Mucho coraje. Desprecio... sola...porque sentía alguien me ha dejado la persona que me decía que me quería tanto ha defraudado así me sentí. Me sentí sola”.

“...Hace poco se graduaron mis amigas y digo yo también pude ver hecho y no lo aproveché”.

En estas citas y códigos se pudo encontrar que las madres solteras vivieron los sentimientos de miedo, soledad y responsabilidad al enterarse que iban a ser madres solteras.

Algunas madres solteras mencionaron que ellas sintieron coraje hacia sus parejas y también se sintieron culpables. En general todas las madres solteras se sintieron despreciadas por sus parejas.

Todas ellas expresaron que el hecho de ser madres solteras es un acontecimiento desagradable. Usaron palabras como raro, feo y horrible para expresar como se sentían con el embarazo.

4.3.4 La familia de origen de las madres solteras

4.3.4.1 La familia de códigos y citas que muestran las características de la familia de origen de las madres solteras

- El control
- Dominante
- Tradicional
- Religiosa
- Rechazo de la familia
- La familia que no perdona
- No apoyo económico
- Enojo
- No hay libertad en la familia

“...De hecho como mi papá nunca vivía en la casa nunca se enteró. Mi mamá lo único que me dijo fue... “yo por mi puedes seguir aquí, pero no sé de tu papá”. Entonces dije.. bueno..... no sabe de él o sea él nunca está acá. Entonces porque ahorita le preocupa lo que vaya decir ...él no vive aquí no? (lloraba). Y este...de hecho ella nunca me dijo nada. Pero me molestaba la forma en que me veía. Y pues sí.. sabes que hiciste algo bueno no? (se ríe). Pues sí es así como...me molestaba en forma de mirarme.. de hablarme.... nunca me dijo.... creo que hubiera preferido que me dijera, sabes qué ve te o algo no? No”.

“..Nunca me decía nada. Pero no sé sentía que una mirada no muy agradable. Y este.... me hizo a salirme de mi casa...pues ella no me corrió.... nunca dijo anda...vete....para que estés bien...no...no. pero yo no me sentía a gusto. Entonces yo decidí salirme..”

“Económicamente nadie me apoyó. Afortunadamente yo ya trabajaba. Y este... sola he mantenido bien. Sola y este...yo siento que ya está esperado”.

“...mis papas no esperaron que yo llegara que ...yo estaba...yo embarazada. Porque mucho...mucho sufrimiento ...porque mi mamá aparentemente acepto de que yo...yo llegara con mi hijo. Pero siempre toda la vida fue... está reprochando de que...porqué no te contestes?”

“...mis papas sí. Porque siempre a mi me hacen llorar no? porque sí.... sí, pero eran ...como....qué cosa.....no quiso perdonar”.

“...empezó mi hijo a crecer y yo no tenía derecho a salir o sea yo tenía que estar viendo al hijo y me lo dijeron claramente... porque mi papa me dijo eso es el único hijo que te recibo no creas que aquí trajiste uno y después al otro, después a otro no? ...Entonces de todo el embarazo ...y todo lo que creció mi hijo hasta que.... como yo era muy... muy chiona.... porque a mi me decía algo, yo me ponía a llorar, pues me dolía no?”

“...Si tu vienes otra vez embarazada a la casa te vas de la casa y te quitamos a este hijo y te vas de la casa”.

“Yo algún día que quería a salir a comer con una amiga no..... era un tango que me hacía entonces yo optépues me quedo en la cama...para estar evitando este pleitos con mi mamá. Ella ya veía.. yo que venía embarazada otra vez....simplemente al salir...ya no había esta confianza que hubo antes de que yo estuviera embarazada no?”

“con mis amigos...no me decían nada, pero y partir de que salí embarazada cambia todo, era un rechazo...un rechazo...un rechazo”

“mi papa está muy metido que si tiene una hija ya no puede comulgar...de que este...está mal pues de que uno viva con una pareja que ya estuvo casado no? le dije bueno si encuentro yo creo que la que va vivir mal pues voy a ser yo”.

“Es que nosotros estamos muy metidos a lo tradicional no? Mi familia...oí.... Era 100% tradicional”.

“...entonces fue una liberacióncomo que dice... es que mi mamá murió o sea así lo entiendo. Sí claro me hace falta”.

“...entonces cuando yo venía del mercado y si encontraba alguna cosa podrida me lo embarraba en la cabeza yte vas y lo regreses”.

“...Ya la culpa me lo echaron encima y lo cargué, porque mi familia es muy tradicional no?”

“...le decía yo este...si me caso aunque sea con un divorciado...mi papa es un creyente..le dije me voy a ir a vivir con él o sea yo tentando a mi papa no? cuál es su reacción? Y me, dijo no, con un casado no”.

“A mí me afectaba mi papa o mi mamá se enojara demasiado. Era mucho ... sea me dominaban demasiado”.

“Me sentí culpable. Sí por lo que había fallado a mi mamá. Sí me sentí mas cuando vi a mi mama lloraba...este le llegó la depresión. Lloraba de..de depresión que había fallado a lo que iba hacer.”

Las narraciones de las madres solteras, con relación a la familia de origen, mencionaron que para algunas todavía tienen familias muy dominantes y controladoras. El padre o la madre las tuvieron con mucho control. No les permitieron tomar decisiones solas, no les permitieron salir con libertad, etc. Una de ellas comentó que, “gracias a Dios que se murió mi mamá porque puedo salir yo sola”. Otra madre soltera mencionó que ella se sintió excluida en la familia.

Otros elementos que, se destacaron fueron, la familia como tradicional, religiosa y creyente. Por lo tanto, ser madre soltera es mal vista en estos tipos de familias.

Algunas mujeres dijeron que la familia no las apoyó económicamente ni moralmente. Una de ellas comentó que su madre quiso que ella se fuera de la casa. Así ellas experimentaron el rechazo de parte de sus familiares.

4.3.5 La influencia de la sociedad en madres solteras

4.3.5.1 La familia de códigos y citas que muestran las características de la influencia de la sociedad en las madres solteras.

- Criticada
- Mal vista
- Rechaza
- Incomodas
- Como animalito

“Antes pues me sentía mal”.

“Oh...no...no. era rechazo no? era rechazo ver el como un animalito extraño”.

“...uno como algo raro...que todo el mundo admirando de que...de que está embarazada. Sí..sí...fue difícil, pues así fue el aspecto social pues como que criticado no?”.

“A veces me siento...me siento mal porque lo que no haber hecho en algún tiempo que me había dado la oportunidad”

Las madres solteras mencionaron que en la sociedad son criticadas por esto las ven como malas mujeres, y ante esta realidad ellas no se sienten cómodas. Algunas madres expresaron que la sociedad las rechaza. Una madre soltera comentó que incluso ella se siente como un animalito ante la sociedad.

4.3.6 Relación de madre-hijos

4.3.6.1 Familia de códigos y citas que muestran las características de la relación de madre soltera con sus hijos

- El motor
- Un orgullo
- Vive y trabaja por ellos
- Los hijos no las responden como se corresponde
- Hay rechazo en ellos hacía la madre

“Pero este en mi caso yo lo quiero muchísimo es este...digamos que es el motor que a mi me mueve. Porque todo lo que yo trabaje, todo lo que haya es para él. Pues pensando en él sí yo quiero tener una casa es por él. Sí quiero cuidarme, seguir trabajando, es por él..pues hay que sentir orgullosa de él”.

“Pero me siento el rechazo de hijo no? no gané su cariño”.

“Yo a mi hijo lo adoro y es por eso yo me aguanté sin pareja no? pensando que si entra otro papa le va regañar”.

“Yo... siento que él o sea yo lo quiero abrazar y él no se deja”.

Se pudo ver en estas citas y códigos que para las madres solteras tener hijos es el motivo más grande para vivir, trabajar, y no buscar a otra pareja. Y es un orgullo para ellas.

Algunas madres solteras dijeron que sus hijos las quieren, aprecian, y valoran. Al contrario; algunas madres solteras dicen que las actitudes de sus hijos hacía ellas son frías y de rechazo. La palabra fría quiere decir que sus hijos no les muestran cariño, afecto, amor, etc. Una de las madres solteras mencionó que ella es como una maquina que produce dinero para su hijo, quiere decir que el hijo la busca sólo para el dinero.

4.3.7 Autovaloración negativa de las madres solteras

4.3.7.1 Familia de códigos y citas que muestran las características de la autovaloración negativa de las madres solteras

- Baja autoestima
- Sentimiento de culpa
- Decepcionada
- Sentirse excluida
- No vale ante los hombres
- Tristeza
- Soledad
- Angustia

“...Fíjate que ya me acostumbré. Yo ya me siento bien. Al principio sí cuando mi hijo estaba chiquito sí como que me daba miedo. Miedo porque sentía que era una responsabilidad grande para nosotros. Pero después sío sea con el tiempo se va superando y.. este....ahorita ya no. Ahorita ya no. Ya no me da miedo porque mi hijo ya está grande. Entonces se cuida...este....responsabiliza y es independiente. Al principio sí me dio miedo o sea miedo de esa responsabilidad no? Porque yo estoy sola.... porque la verdad yo creía....o sea yo no estaba preparada para esto pero después sí. Claro que lleva su tiempo...es su proceso...de.... este..... para asimilar....acostumbrar...estar sola con mi hijo. Y este...pero después no. Mi hijo fue muy especial”.

“..de hecho tal vez yo no valga nada ante los hombres, No”.

“...no es que me duela sino que es una especie de tristeza...de nostalgia...no es dolor....cómo expresar? Pero ya no me preocupa ya no me angustia...me siento bien”.

“...pero a veces me decepciona el hecho a ver este..confiada y creía.. en estas personas o no lo hubiera hecho”.

“..No..de hecho tal vez yo no valga nada ante los hombres, No. De hecho ante mi mismo sí. Y este ya no me siento mal. De hecho a veces tengo momentos de nostalgia, de tristeza pero te digo son”.

“...Pues a veces cuando me siento muy triste me salgo a caminar. Me voy al centro y casi viendo las cosas en las tiendas o me voy a iglesia. Ahorita en estos momentos no extraño a una pareja. No sé si más adelante vaya hacerlo no? Pero ahorita este momento no. No estoy buscando. A veces me gustaría que llegue uno, pero mejor que no.. me quedo sola”.

“...yo antes tenía la autoestima muy baja...muchísimo. Pues o sea yo creo que hasta los suelos no?”

“Entonces yo creo que el carácter de mi mamá hacia que nuestra autoestima estuviera bajito”.

“..Entonces yo ya empecé ser adolescente yo me sentía la más fea de toda la escuela, porque los niños no me hablaban para que yo sea la novia...yo veía a mis amigas, compañeras salían de la escuela con novios y yo así”.

“...Ya la culpa me lo echaron encima y lo cargué, porque mi familia es muy tradicional no?”

“La verdad no..no...no me sentí...no me sentí mal en una parte sí por lo que quizás le había fallado a mi mamá. Me sentí culpable. Sí por lo que había fallado a mi mamá. Sí me sentí mas cuando vi. a mi mama lloraba...este le llegó la depresión. Lloraba de..de depresión que había fallado a lo que iba hacer”.

“..Y tu te valoras? Pues de alguna manera ha fallado. Bueno he fallado mucho. A las personas que me brindaron apoyo...eso ya...siento que sí alguna manera tengo que sacar adelante mi vida. Siento que tengo más por dar”.

Las madres solteras se ven a ellas mismas con una serie de sentimientos no placenteros y que el “ser madre soltera” le ha afectado más en su estado emocional. Casi todas ellas mencionaron que tienen sentimientos de soledad, tristeza, dolor y nostalgia.

Algunas madres solteras dijeron que tienen sentimiento de culpa por lo que han hecho con su vida. Una de ellas comentó que se siente culpable hacia su madre por decepcionarla. Tres de ellas mencionaron que tienen baja autoestima, porque dijeron que se sienten inferiores a otras personas. También mencionaron que sienten el desprecio de los demás. Otro aspecto que compartieron fue que por ser madres solteras ellas no valen ante los hombres. Algunas de ellas tienen miedo de buscar otras parejas porque ellas sienten que los hombres piensan de ellas que “se prestan”.

4.3.8 Autovaloración positiva de las madres solteras

4.3.8.1 Familia de códigos y citas que muestran las características de la autovaloración de las madres solteras

- Aceptación
- Feliz con el hijo
- La profesión o trabajo
- La maternidad como una realización de mujer
- Tener a una pareja

“...yo estaba trabajando en una comunidad que estaba alejada”.

“..me lleve a mi hijo...y feliz de la vida. Este... el problema fue durante el embarazo digamos. Porque después de que nació mi hijo ya, todo se superó...total... y se seguía”.

“De hecho cuando mi hijo tuvo 5 años yo conocí a un compañero con quien trabajaba y empecé a salir con él...de hecho anduvimos juntos”.

“..Como mujer a veces me siento orgullosa”.

“..De hecho ante mi mismo sí me valoro”...

“Pero este en mi caso yo lo quiero muchísimo es este...digamos que es el motor que a mi me mueve. Porque todo lo que yo trabaje, todo lo que haya es para él. Pues pensando en él sí yo quiero tener una casa es por él. Sí quiero cuidarme, seguir trabajando, es por él..pues hay que sentir orgullosa de él”.

“...No. Para nada. Al contrario yo creo que revalora. O sea a veces escucho que...que hay madres que dejan a sus hijos no? El hecho de que ..que hayan abandonado”.

“...Me siento orgullosa porque pues sola, y mi hijo va salir adelante”.

“...ahora me siento feliz en el aspecto de que salió mi hijo adelante”.

“...pues yo tengo mi profesión y no me hace falta el estar junto a una pareja”.

“...Entonces yo lo que hice fue enfrascarme en el trabajo. Yo trabajaba en la mañana y trabajaba en la tarde”.

“..Aprendí el corte y confección y me iba a una academia a trabajar para poder dar la comodidad a mi hijo”.

“...porque hasta que mi hijo, creciera y pudiera defenderse, entonces yo ya a pensar en mi nuevamente”.

“...O sea sentir la necesidad de estar con alguien y de ver de qué digo pues me voy a quedar sola al final de cuentas no?”

“...Y yo nunca me puse a pensar en mí. Entonces platique a mis hermanos...sabe qué? Ahora sí... sí me voy a morir...pero me voy a morir con que yo haya gozado aunque sea un poquito porque yo estoy siempre pensando en todos los de más, y en mí no”.

“..Sí valoro...yo valoro el estar ...estar con una pareja...”

“..si yo tuviera una pareja yo lo adoraría no?”

“...todo... pero valoro... valoro el estar con una compañía...”

“...Sí valoro....ahorita sí me gustaría a encontrar esta pareja no? Y es que yo siento soledad”.

“..Y el meterme en Internet así se me olvida. Porque yo me paso horas en el Internet, nadie sabe cómo estoy aquí entonces me paso horas en el Internet o así es que una necesidad que yo tengo el estar con compañía no?”

“..ah..en algunas de esas si me encuentro con una pareja no? porque yo no quiero estar sola. Sea me da miedo a la soledad”.

“...el haber tenido a un hijo y me realicé como mujer no?”

“Yo a mi hijo lo adoro y es por eso yo me aguanté sin pareja no? pensando que si entra otro papa le va regañar”.

“Como mujer sí me siento realizada no? el haber tenido a un hijo y me realicé como mujer no? entonces...yo me dado mucho este...valor..no..no...no me menos aprecio, porque soy madre soltera no? yo antes tenía la autoestima muy baja...muchísimo. Pues o sea yo creo que hasta los suelos no?”

“..Pero otra parte la verdad me sentí muy feliz. Muy....de estar embarazada de que tenía alguien dentro de mí”.

“...está mi hijo...debo luchar por él. tengo que luchar allí en Ahora”.

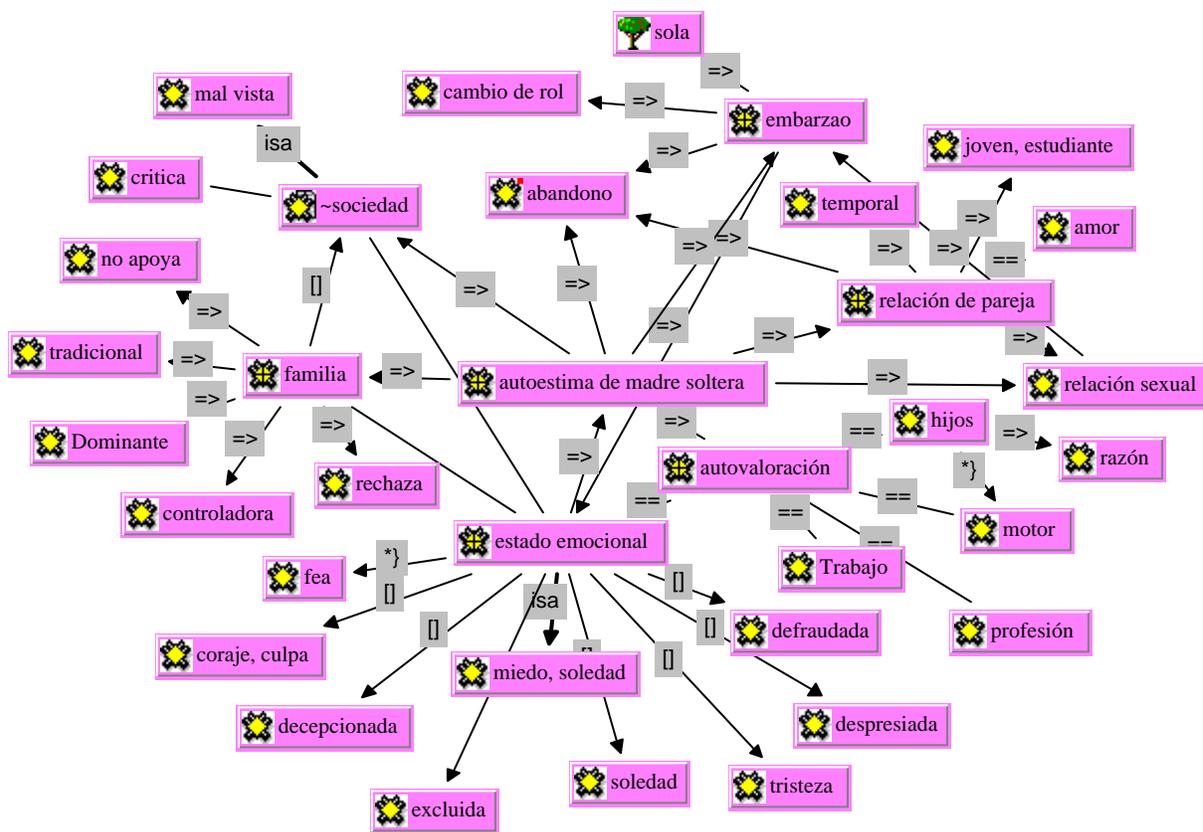
Cuando hablaron de sí mismas se destacaron dos categorías de aspectos, uno de ellos fue los aspectos desagradables de sí mismas que se nombraron como una valoración negativa de su propia persona, pero también se pudo observar que hay aspectos positivos con respecto a sí mismas; y son los hijos, el trabajo, la profesión, su casa y otros medios como amigos, Internet, etc. casi todas mencionaron que hay una gran necesidad de encontrar a un compañero y consideran como un aspecto positivo para ellas esta búsqueda.

Con respecto a los hijos, viven, trabajan, no buscan a otra pareja, todo es por valorar, querer y dar lo mejor por sus hijos. Ellas expresaron que tener al hijo es la realización de la mujer y por ello se sienten contentas siendo madres.

En cuanto al trabajo, se sienten satisfechas al ejercer su profesión y vivir sin la dependencia de otros.

En las narraciones las madres solteras dan a entender que las otras mujeres con esposos están felices y piensan que la felicidad se encuentra en tener un hombre a su lado y por eso se le considera como un valor.

4.3.9 Red de factores que intervienen en la autoestima de las madres solteras



Podemos observar en esta “red”, cómo la autoestima de la madre soltera siendo afectada con diferentes factores encontrados alrededor de su vida. Los factores principales son: familia, sociedad, relación de pareja como causas para su baja autoestima. Y todos otros factores están directamente relacionados con ellos. La familia tradicional y religiosa, exige a una mujer tener una familia ideal que es el marido, esposa e hijos. Cuando la mujer no cumple esta norma y más cuando ella es madre soltera automáticamente la ven diferente y no la ve igual que otros en la familia. En la sociedad la madre soltera vive en un ambiente donde la conducta de otros particularmente de los que, actúan como representantes de la sociedad le ven con menosprecio. Esto desvaloriza su propia imagen. En la sociedad misma

vemos que el hombre tiene un trato diferente a la mujer. Entonces aquí se pudo observar que, cómo va tejiendo esta red entre familia-sociedad-mujer-hombre y finalmente la mujer se queda menospreciada en esta red, puede decir, enredada. Por un lado estos factores son parte de la mujer que traen el bienestar y desarrollo, por otro lado los mismos factores “contradicen” al bienestar de la mujer. En la red a estos factores los entretejió como “causas” para la baja autoestima de la mujer.

Con relación a la pareja, las madres solteras enfatizaron que hubo amor entre ellas y los hombres. Pero este periodo fue temporal. La consecuencia de la práctica de este amor mal entendido, es el niño sin padre en sus brazos, el fruto de ese amor. En seguida se observa que, el estado emocional de las madres solteras se relaciona con una serie de sentimientos no placenteros. La familia y la sociedad tienen sus propios prejuicios sobre las madres solteras y ahora los sentimientos que el estado civil les provoca en ellas, ellas se enfrentan a vivir en esas familias, en esa sociedad y con los hijos. Las madres solteras buscan su realización en la maternidad alrededor de sus hijos, pero podemos ver la influencia de la familia interviene en la relación de la madre-hijo. No las dejan de ser ellas mismas.

En la valoración de sí mismas se pudo ver que su felicidad gira entorno a lo que ha hecho por su hijo, en su profesión, y para algunas tener su propia casa, coche, educación para su hijo, etc. Pero algunas madres solteras todavía no se logran de salir de su familia de origen y hacer su propia vida, sino que siguen dependiendo de la familia de origen.

Al observar la “Red” está claro que la madre soltera está atrapada en ella y todos los factores encontrados alrededor de ella repercuten de manera negativa en su desarrollo, en su crecimiento como persona independiente y autónoma.

Capítulo 5

Discusión

El objetivo del presente estudio fue conocer si existen diferencias significativas en la autoestima de las mujeres casadas, separadas y madres solteras.

Esta investigación de corte cualitativa privilegió el análisis de las experiencias y significados de las respuestas de las mujeres entrevistadas.

La experiencia misma se ve constituida por una interacción, ya que cada relato representa la adscripción de nuevos significados al mismo conjunto de eventos para así generar cambios de emoción, de sensación y de pensamiento (Bruner, 1986a).

El objeto de estudio de esta investigación fue la autoestima de las mujeres, en distintos estados civiles, frente a los cuales las entrevistadas hicieron juicios sobre su condición y su visión de sí mismas.

El juicio que hace cada individuo sobre sí mismo tiene una repercusión en cada momento y cada aspecto de su existencia. Nuestra autovaloración es el contexto básico en el que actuamos y reaccionamos; y también elegimos nuestros valores, fijamos nuestros objetivos y nos enfrentamos a los desafíos que nos presentan, y nuestra respuesta a los acontecimientos la conforma, en parte, la idea de quiénes somos y quiénes creemos que somos: en otras palabras, nuestra autoestima (Branden, 1999).

En los resultados del análisis de las entrevistas que se presentaron en el capítulo anterior, dentro de los cuales si podemos observar que los diferentes factores encontrados repercuten de manera positiva o negativa en la autovaloración de las mujeres casadas, separadas y madres solteras.

5.1 Grupo 1. Mujeres casadas

1 El significado del “matrimonio:

Se podría considerar que la vida afectiva se organiza en torno al fenómeno de la pareja. La tendencia a la vida en pareja, bajo la modalidad legal o social que sea, es una constante que se ha mantenido durante la historia en la mayoría de las culturas (Tena-Suck, 1994). Tradicionalmente se ha definido el matrimonio como un contrato entre dos personas de diferentes sexos que convienen vivir en una unión conyugal, con el propósito de ayudarse mutuamente en la vida y establecer una familia. De éste contrato surgen múltiples derechos y obligaciones para ambos cónyuges (Bateson, 1980). Por su parte Engles (1980), señala que el matrimonio ha sido la institución social más constante y perdurable a través de la evolución del hombre. Y el matrimonio es un intento de dos personas que tratan de amarse y satisfacerse recíprocamente en sus necesidades (Nina O' Nelly, 1978). Según Regina, D. (1986), la mayoría de las parejas se unen con las expectativas y la ilusión de que cada uno de los integrantes podrá encontrar en el compañero su complemento; al unirse como pareja procuraran satisfacer siempre y totalmente las necesidades de ambos sin ser atraídos por otras personas. Con esta concepción cada una va hacia el matrimonio queriendo y haciendo un compromiso de fidelidad, sabiendo que éste es un elemento esencial para el mantenimiento de una relación estable. Por parte de Ackerman (1986), menciona que es importante reconocer que nadie vive su vida completamente solo, aquellos que tratan de hacerlo están destinados a desintegrarse como seres humanos. Por supuesto que algunos aspectos de la experiencia vital son más individuales que sociales pero no por ello la vida deja de ser una experiencia compartida.

Por su parte Rodríguez y Magyoros (1991), señalan que a la pareja llegan dos personas enteras, con sus historias, sus costumbres, sus valores, sus prejuicios, sus traumas, siendo determinante la madurez o inmadurez para la forma que tomará esta. Los autores mencionan las siguientes condiciones para una relación:

- El atractivo físico
- El atractivo psicológico. Fruto de una personalidad agradable, amable y seductora; subyacente está el atractivo axiológico, que es el tipo de valores que ostenta y sustenta la persona.
- El atractivo sociológico. Estatus de la familia, cultura, clase social y nivel económico.

Según, Virost (1995), que, existen funciones inconcientes que el matrimonio, en realidad satisface como funciones normales y también funciones profundamente neuróticas. Existen matrimonios complementarios en los que las exigencias del marido y de la mujer encajan tan bien que, inclusive aunque parezcan matrimonios que viven en el infierno, satisfacen las necesidades psíquicas de ambos.

Rogers (1978, citado por Muñoz 1978), afirma que una de las características de un buen matrimonio es el progreso de cada cónyuge para convertirse en su propio “yo”. Al crecer dentro de la relación, ésta a su vez se hace más rica y más satisfactoria.

De acuerdo a los autores antes citados, hay una coherencia entre los significados de los códigos, citas, de las mujeres casadas, separadas y madres solteras mencionados en el capítulo 4 y el significado que dan los autores al matrimonio o a la relación de pareja.

De acuerdo a lo que fundamentan los textos y lo que se describe en esta parte de la investigación, el matrimonio es una institución que trata más bien de preservar a la familia, no de dividirla. Sin embargo, vimos en los distintos grupos las experiencias de lo mismo fue variantes.

2 Características de las parejas de mujeres casadas:

Muñoz (1978, citado por Contreras, 1994), sostiene que cuando dos personas se casan, llevan a ese matrimonio una serie de características individuales tales como formas de actuar, aptitudes, costumbres, hábitos, valores, intereses, y rasgos de personalidad. Pero el

matrimonio exige una serie de ajustes de parte de ambos cónyuges, estos tienen que ceder, cambiar e incluso sacrificar cosas. De acuerdo a esto y a como se balancean estas distintas características se ha observado que siempre surgen diferentes tipos de matrimonios.

Al observar los códigos y citas en el capítulo 4 con respecto a las características de los esposos de las mujeres casadas se notó que hay una serie de características positivas que marcan a los maridos de estas mujeres a contribuir positivamente a la satisfacción marital. Al mismo tiempo se encontraron aspectos negativos que marcan en las características de sus maridos. La mayoría de las parejas se unen con las expectativas y la ilusión de que cada uno de los integrantes podrá encontrar en el compañero su complemento; al unirse como pareja procuraran satisfacer siempre y totalmente las necesidades de ambos sin ser atraídos por otras personas. Con esta concepción, cada una va hacia el matrimonio queriendo y haciendo un compromiso de fidelidad, sabiendo que éste es un elemento esencial para el mantenimiento de una relación estable (Regina, 1996). En realidad las mujeres entrevistadas, se observó que en las características y vivencias de estas no se encuentra tal reciprocidad entre las parejas sino que el hombre es manipulador y dominante.

3 Las características y vivencias de las mujeres casadas:

Se encontró insatisfacción en las mujeres casadas, debido a las características (forma de ser) de sus maridos en la interacción, dentro del matrimonio. De acuerdo con lo que afirma Maslow (1954), el ser humano está motivado para satisfacer las necesidades fisiológicas básicas y psicológicas. La satisfacción de ambos tipos de necesidades produce un estado saludable en la persona, o si se fracasa en satisfacerlas provocan problemas de índole psíquica.

4. Consecuencias de las vivencias de parejas: lo que pudo ver es una gran insatisfacción en sus vivencias y como consecuencia la infelicidad reflejada en toda la relación de pareja. Branden (1998), dice que la mayoría de las personas tienen la tendencia de explicar sus sentimientos de felicidad o infelicidad exponiendo los eventos externos de sus vidas, quiere decir que esto supone que los acontecimientos determinan su felicidad; sin embargo la

felicidad verdadera según Branden (1998), depende de sus propias actitudes las cuales tienen mucho más relación con lo felices que son que cualquier circunstancia externa.

Rogers (1980) relata, “He conocido muchos matrimonios felices en los cuales un cónyuge ocultaba ciertas experiencias al otro; pero sobre llevaba su secreto con toda comodidad”.

“Qué fácil es dirigir la vida de los demás, y qué difícil vivir la propia” (Rogers, 1980).

Estos textos fundamentan la vivencia actual de las mujeres casadas en esta investigación.

5 Relación madre- hijos: “No tengo que hacer nada para que me quieran- el amor de la madre es incondicional. Todo lo que necesito es ser- ser su hijo” Fromm (1959). En cuanto al factor, satisfacción con el trato que los hijos dan hacia su madre, lo que se pudo ver es que hay dos características que presentan; características positivas y características negativas. Las características positivas dan como resultado, aspectos de satisfacción en la relación y la realización de la madre, con sus hijos. Así como las características negativas arrojan aspectos de insatisfacción en las madres con sus hijos. Es decir no se encontró congruencia entre lo que ellas dedican y viven por sus hijos en comparación con el trato que ellas reciben de parte de sus hijos. A continuación veremos el significado y contenido de la familia de origen; y su influencia, que también está relacionada con la interacción de madre-hijos.

6 Familia de origen: Como se pudo observar que todos los aspectos en este factor son negativos, influyen de manera negativa en el desarrollo de las mujeres casadas. Al observar los aspectos de insatisfacción en este factor veremos la importancia de la familia, relación padres- hijos, en el desarrollo de la autoestima de los individuos según la obra y experiencia de Branden en la psicoterapia.

Branden (1994), describe que los padres pueden facilitar u obstaculizar el desarrollo de una sana autoestima en el niño es decir que los padres pueden facilitar o dificultar que una joven aprenda las seis prácticas (que explicadas en el capítulo anterior) y las convierta en

una norma para valorar las estrategias de los padres: ¿fomentan o no fomentan estas estrategias la consciencia, la aceptación de sí misma, la responsabilidad de uno mismo, la auto afirmación, el vivir con propósito y la integridad? ¿Aumentan o disminuyen la probabilidad de que un niño aprenda comportamientos de apoyo de la autoestima? Si observamos en la teoría de Branden notamos que habla sobre dos factores que pueden afectar en el desarrollo de la autoestima, uno es la circunstancia objetiva de su entorno y el trato que recibieron en la infancia, el otro factor es la cuestión de la disposición innata a sentir ansiedad: el umbral de algunas personas es sin duda más bajo que el de otras, de forma que lo que no es traumático para un niño lo es para otro. Otro punto en el que según Branden, existe una influencia en el ambiente familiar así como un terror que puede estar relacionado con un padre violento, con una madre voluble, alterada emocionalmente, con un familiar amenazante cuya expresión despierta imágenes de un extraordinario tormento, un susto del que no hay escape y que añade al niño en sentimientos inaguantables de abandono. Para Branden, el dolor de esta privación infantil es difícil de soportar y se reprime; produce entonces una restricción de la consciencia y una insensibilización psíquica como una estrategia de supervivencia, para hacer tolerable la vida. Se evita la consciencia de uno mismo. A menudo éste es el inicio de un patrón que dura toda la vida. Branden para afirmar sobre este factor exterior y su influencia en uno mismo se basa en las experiencias de trabajo con adultos en psicoterapia, y señala que, la frecuencia con que el dolor de la invisibilidad en su vida doméstica del individuo durante la infancia es claramente un factor central de sus problemas de desarrollo y de sus inseguridades en las relaciones adultas. Y de una interacción algunas de las respuestas a este tronco de frase: “si yo me hubiera sentido visible para mis padres – me hubiera sentido seguro, me hubiera sentido visible a mi mismo, me hubiera sentido querido, me habrían ayudado a comprenderme a mi mismo, hubiera sentido que tenía un hogar, me hubiera sentido identificado con mi familia”.

Desde la perspectiva de la teoría de Rogers (1959), se comprueba que el niño posee un sistema innato de motivación (propio de todo los seres vivientes) y un sistema innato de control (el proceso de valoración) que por su propia “retroalimentación” mantiene el organismo al corriente del nivel de satisfacción de sus necesidades motivacionales. El niño

vive en un medio que, desde el punto de vista teórico, existe solamente en él, un medio de su propia creación. Para Rogers es difícil comprender el mundo en que vive el niño, porque según Rogers lo que constituye el medio o la realidad del niño es la representación que se hace el niño del medio en que vive, no una “realidad verdaderamente real”. Rogers describe que si un niño es alzado por una persona buena y cariñosa, y si el niño no percibe a esa persona como es, sino con características que le infunden miedo y rechazo, entonces la conducta de este niño hacia esa persona está determinada por esta percepción amenazante, no por la realidad o el estímulo. Sin duda las relaciones del niño con su medio se basan en una transacción constante, y si en diversas ocasiones su experiencia inmediata contradice su percepción inicial, ésta se modificará con el tiempo. No obstante la realidad que afecta su conducta en cada momento particular, es la realidad vivida. De todo esto, Rogers quiere decir, que la infancia es una etapa apta para influir en las personas ya que éstas carecen de la capacidad de defenderse. Si en la infancia se consigue influir profundamente en una persona creando en ella una concepción concreta, manifestará el resto de su vida esta influencia o le será difícil cambiar su concepción.

Rogers como Branden afirma que la etapa del niño y su ambiente en que vive es importante para la formación y desarrollo de la personalidad, y un ambiente primordial es la familia.

Fundamentando las ideas de Branden y Rogers, podemos ver que las mujeres casadas con relación a sus familias no tuvieron experiencias agradables, por lo menos con algún miembro de la familia experimentaron maltrato, acoso sexual, abandono, etc. y que esta experiencia sigue influyendo de manera negativa en el crecimiento y desarrollo de las mujeres, de manera específica, en la relación de pareja, y en su propia valoración.

7 Autovaloración

Wit Kin-Lanoil (citado por Chávez, 1994), considera que toda relación de pareja implica, por lo menos, cuatro grupos de expectativas: las de la mujer respecto de sí misma, las de la mujer respecto a la conducta del compañero, las del hombre con respecto de sí mismo y las de, él mismo respecto a la conducta de la compañera. Y para Freedman (1978), la

satisfacción marital se encuentra íntimamente vinculada con la felicidad o la infelicidad personal. Porque satisfacer es llevar a cabo las necesidades y los deseos de cada uno.

Para Branden (1994), la autoaceptación está implícita en la autoestima. Significa no estar en guerra con uno mismo, no negar su realidad actual, en este momento de su existencia, que es su propio ser, es asumir el hecho de que lo que piensa, siente y hace del uno mismo. Branden menciona que si no se valora a sí misma aunque posee muchos talentos, que sean creativos y eficaces; se verá impedido de gozar de sus logros y nada lo que haga le parecerá “suficiente”.

La autoestima ha sido un rasgo que pocas culturas han valorado en las mujeres. La “feminidad” se identificaba con pasividad, no con la afirmación; con la complacencia, no con la independencia; con la dependencia, no la autonomía, con el autosacrificio, no autosatisfacción. Desafiar esta visión tradicional de la mujer y mantener una visión que honre los esfuerzos de las mujeres y sus potenciales es en sí mismo un acto de autoestima (Branden, 1998).

Para Rogers (1978), las características de un buen matrimonio es el progreso de cada cónyuge para convertirse en su propio yo y mediante el crecimiento de la relación ésta se hace más rica y más satisfactoria. Menciona además, que los mejores matrimonios se dan entre los compañeros congruentes, que tienen menos condiciones de mérito oponente y que son capaces de aceptar sinceramente a los de más. Rogers afirma que cuando el matrimonio se utiliza para mantener la incongruencia o para reforzar las tendencias defensivas existentes, es menos satisfactorio y hay menos posibilidades de que se mantengan por sí mismo. A su vez, menciona que muchas parejas sufren una gran tensión al tratar de vivir de la aceptación parcial y ambivalente de las imágenes de los padres y la sociedad que les han impuesto. Un matrimonio positivo de demasiadas expectativas e imágenes irreales es esencialmente inestable y no tiene ninguna satisfacción potencial.

- Como se pudo ver en los resultados de la autovaloración de las mujeres casadas todos las características que se presentaron no son agradables. Homologando los

conceptos negativos, se puede ver que las mujeres casadas no están satisfechas consigo mismas. No se encuentran felices consigo mismas.

- Se encontró que las mujeres casadas están insatisfechas consigo mismas por no realizar sus capacidades, talentos, y por no cumplir con sus propios deseos y necesidades.
- Se satisfacen al cumplir los deseos, intereses, ideas, pensamientos, expectativas de los maridos, hijos, familia y la sociedad; olvidándose de sí mismas.
- Las mujeres casadas piensan que su deber está enfocado en los hijos, esposos, sociedad, etc.
- Se mencionaron que “actualmente están felices” no obstante en los resultados encontrados de la vivencia de las parejas y la autovaloración de las mujeres casadas no son congruentes.

De acuerdo con Rogers (1978), la concepción de la relación y al modo de vivir la misma, clasifica a la pareja conyugal en dos tipos:

1. La pareja estática: Estas parejas tienen imágenes estáticas sobre el estado marital, su relación no varía y cuando lo hace, cambia a veces drásticamente, sin embargo este cambio siempre va a ser un nuevo cuadro fijo. La desventaja de esta relación es que se llega a la desolación de la propia personalidad, donde la mujer queda condenada a llevar las cosas del hogar e hijos, experimentando un matrimonio que limita la libertad.

2. La pareja dinámica: En esta relación se vive toda una corriente de libertad, en donde cada uno recibe libertad y el apoyo necesario para desarrollarse con sus propias potencialidades. Aquí se comparten todo tipo de sentimientos, tantos positivos (amor, ternura, respeto, etc.) como negativos (celos, ira, etc.). Se toman decisiones mutuas y está llena de sorpresas, novedades y experiencias nuevas.

Se pudo ver que en la valoración positiva, está constituida por elementos externos e internos; que favorecen de manera positiva en el desarrollo. Cuando dicen las mujeres casadas que se valoran es decir valoran de sí mismas, sus capacidades que están

relacionadas con la realización de la mujer; con la crianza de hijos, atención a la pareja, cumplir con los requisitos de la familia y de la sociedad. Para estas mujeres es una valoración de su persona. Lograr el matrimonio, la familia ideal que ellas piensan; es otro logro para estas mujeres. Son factores externos encontrados más que internos y los externos son la familia, sociedad, el esposo e hijos.

En cuanto a los factores internos las mujeres están concientes de sus propias capacidades, deseos, necesidades, etc. Sin embargo, no las cumplen por enfocarse demasiada atención a los demás. Ellas las rechazan u oprimen y como resultado se encuentran solas e infelices consigo mismas.

5.2 Grupo 2. Mujeres separadas

Se suele pensar en el divorcio como un hecho pero, en realidad, es un encadenamiento de hechos. Es un proceso que se inicia con un progresivo malestar o desajuste matrimonial y se continua, generalmente durante un largo periodo de desequilibrios y transiciones, antes que los ex -cónyuges puedan estar en condiciones de lograr o recuperar un sentimiento de continuidad y confianza en sus nuevos roles y reacción (Cohan, 1986).

El divorcio es una crisis emocional desencadenada por una pérdida súbita e inesperada (Kranstzler, 1975).

El divorcio desencadena por lo menos dos crisis. Además de la evidente separación física, el cónyuge que abandona cosechará una amarga cosecha de conflictos y culpas; el que es abandonado a menudo sufre una pérdida grave de autoestima (Nichols, 1983).

Por su parte Kaslow, (1979, 1980), nos menciona otra etapa de divorcio que se divide en 3 categorías:

1. Predivorcio: Llamado periodo de deliberación, que tiene por estadios el emocional y legal; los sentimientos que se producen en el primer caso son: desilusión, insatisfacción y

distanciamiento y en el segundo; miedo, caos, shock, vacío y baja autoestima. Las acciones y tareas requeridas para el estadio emocional son: confrontación con el cónyuge, búsqueda de terapia y negación; para el estadio legal son: alejarse, simular que todo está bien e intentos por conquistar el afecto.

2. Divorcio: Los estadios de esta etapa son: Económico y de custodia. Los sentimientos del estadio económico son: enojo, desapego, desesperanza y autocompasión; y los de custodia: confusión, furia, tristeza, soledad y alivio, etc.

3. Después del divorcio: Primero optimismo, lamentación y excitación estimulante; segundo: aceptación, confianza en sí mismo, energía, alborozo, independencia y autonomía, el estadio psíquico: resíntesis de identidad, búsqueda de nuevo objeto de amor y compromiso estable, acomodación del nuevo estilo de vida y aceptación del divorcio.

Fundamentando a los autores anteriores mencionados, se pudo ver en los factores encontrados en las mujeres separadas, cómo la separación sucedió y la influencia de ella en la vida de esta mujeres.

1. la relación de pareja es por la necesidad fisiológica, cumplir los requisitos de la familia y sociedad, y tener una familia ideal. El significado que da al matrimonio las mujeres separadas es semejante a lo que las mujeres casadas consideran del matrimonio y el porqué se casó.

Sólo resultó en estas mujeres que no pudo establecer una relación duradera sino que sucede la separación.

2. En las características manifestadas por sus esposos, no se encontró ningún aspecto que favoreció para la felicidad y el bien, de las mujeres separadas.

3. En las características de estas mujeres; el amor resaltó y tiene un papel importante en la relación de parejas al principio, pero resultó que este mismo amor no se encontró después

en sus parejas. No hubo reciprocidad en las expresiones del afecto. Se pudo ver en estas mujeres un amor posesivo y un amor enfermizo, que influyó de manera negativa en su desarrollo y las bloqueó para realizar sus propias capacidades en un largo plazo.

4. se encontró insatisfacción total en las vivencias de estas mujeres; es decir insatisfacción con la relación, insatisfacción con la intimidad y afecto de la pareja, insatisfacción con aquellas expresiones por parte de la pareja que impliquen muestra de cariño, atención y comprensión.

5. Se pudo observar que la consecuencia de esta vivencia fue la separación.

6. El estado emocional resultó con sentimientos desagradables que repercuten de manera negativa en estas mujeres.

7. Los aspectos positivos fueron después de la separación; la libertad interior, alivio, un encuentro consigo misma y el inicio de la aceptación de esta nueva forma de vida.

8. Se observó que la relación madre-hijos no se favorecida.

9. Se encontró que la familia de origen fue disfuncional y no satisfactoria. Hubo maltratos, y violencia domestica.

10. Se pudo ver que la sociedad no las favorece.

11. La autovaloración de las mujeres separadas: Se pudo observar aspectos positivos y negativos que están a su favor y en contra respectivamente.

Los aspectos positivos encontrados principalmente están relacionados con los factores externos: hijos, profesión, trabajo, casa, educación de los hijos, etc.

Los aspectos negativos encontrados están relacionados con los factores internos: principalmente el estado emocional; depresión, y soledad, el vacío por la ausencia de la pareja, el sentirse feas ante los hombres lo que marca y repercute de manera negativa.

5.3 Grupo 3. Madres solteras

La mayoría de las madres solteras se encuentran solas, vacías, creen que no valen nada. Tener un hijo ilegítimo es visto con rigor en casi todas las culturas, la sociedad ve con malos ojos tanto a la madre como al hijo por no obedecer a un patrón preestablecido para la procreación: el matrimonio (Urzúa de Ochoa 1998).

Las necesidades encontradas en las madres solteras según, Urzúa de Ochoa (1998), son apoyo económico y moral, de alimentación y comunicación. Pasan por una fase de depresión. Y Urzúa continúa diciendo que el tener un hijo fuera del matrimonio es considerado como fracaso. Por general en la mayoría de las culturas el valor de la mujer se centra en el matrimonio. Entonces el no casarse, y tener un hijo fuera del matrimonio es mal visto, y las clasifica como mujeres fallidas.

En los factores observados se encontró en el primer factor la relación de pareja, para las madres solteras también manifestaron el mismo significado como lo vimos en las mujeres casadas y mujeres separadas que formar una familia es la idea principal. Como se pudo ver que esta relación de parejas lo tuvo por un periodo temporal.

2. En consecuencia de esta relación, las mujeres salieron embarazadas y enseguida experimentaron el abandono de sus parejas y un cambio en el estilo de vida.

Según Urzúa de Ochoa (1998), las madres solteras que son rechazadas por la sociedad, la familia, difícilmente podrán rehacer sus vidas. Muchas de ellas reciben ayuda de sus padres quienes las hacen sentir que ellos “controlan” todos sus actos.

Con respecto a los aspectos como el estado emocional, la familia de origen, la influencia de la sociedad, la relación madre-hijo, de acuerdo a lo que fundamentan los textos citados anteriormente y lo que se describe en esta investigación, las madres solteras llevan una vida insatisfactoria en cuanto a estos aspectos. Hasta que la madre soltera busque su propio camino, que se independice de los demás y tome el valor de enfrentar la vida, aceptando su condición de ser madre soltera, no habrá mayores cambios de lo que viven ellas. Se pudo observar que para las madres solteras es un proceso largo para llegar a hacer una persona independiente y autónoma, independizar de los factores externos como la familia, sociedad, hijos, tanto como de los factores internos; del estado emocional y de la baja estima.

En la autovaloración de las madres solteras se pudo ver aspectos positivos en el entorno a los factores externos. La profesión, el trabajo, y el hijo. La madre soltera se encuentra buscando su amparo en el trabajo el mayor tiempo, para huir de la pesadilla de la familia. Ella se dedica trabajar todo el tiempo con el motivo de dar lo mejor para su hijo. De ese modo ella se realiza su persona.

Otros aspectos que se encuentran en su vida, están relacionados con sus sentimientos; actualmente son: la soledad, tristeza, culpa, decepción, sentirse excluida, sentirse no valorada ante los hombres, etc. repercutiendo de manera negativa en su desarrollo como persona.

La autovaloración de las mujeres casadas, separadas y madres solteras:

Autovaloración positiva de sí mismas	Mujeres casadas - Mujeres capaces de lograr el matrimonio - Se sienten orgullosas de este logro - Mujeres fuertes para aguantar el matrimonio a pesar de los problemas	Mujeres separadas - Actualmente se siente aceptada de su propio estado civil - Auto suficientes: independientes - Conciencia de sus capacidades - Trabajadoras - Realizadas en su	Madres solteras - sentirse realizadas con la profesión - sentirse realizadas en el trabajo - sentirse realizadas con los hijos - Mujeres concientes de sus capacidades
--	---	--	--

	- Hijos	profesión, con hijos	
	-Realizadas ante los requisitos de familia, y de la sociedad	- Más libre	
	- Mujeres concientes de sus capacidades	- Más valientes y capaces	
Autovaloración negativa de sí mismas	- Sacrificadas	- La ausencia de la pareja en su vida como un gran vacío	- Soledad
	- Sometidas al marido	- Depresión	- Tristeza
	- sentirse fea, mal, triste, sin el marido	- Soledad	- Culpa
	- Renuncia a su carrera, sus intereses, sus deseos	- feas, basura	- Decepción
	- actualmente se marcan como infelices	- Sumisa	- Sentirse excluida
			- Control
			- Sentirse no valorada ante el hombre,..

Al observar el cuadro, en la autovaloración de las mujeres casadas, separadas y madres solteras se encontraron dos categorías de valoración de sí mismas. La autovaloración positiva de sí mismas y la autovaloración negativa de si mismas.

En la autovaloración positiva de las mujeres casadas, separadas, y madres solteras se ha observado que existen semejanzas y diferencias entre algunos aspectos.

Tres grupos presentan una semejanza en la “conciencia de sus capacidades” con respecto al trabajo, cuidado de los hijos, y llevar adelante la vida.

Se encontró semejanza en la “maternidad” que se consideran como una realización de las mujeres y se valoran; los tres grupos tanto de casadas, como separadas y solteras tienen el mismo interés; que sus hijos estuvieran sanos, ya sea de manera física, nivel de educación, y brindar mejor bienestar.

Aunque hubo el mismo interés en los tres grupos con respecto al matrimonio y sus vivencias, se encontraron diferencias en cuanto a la realización. El grupo de mujeres casadas lograron la relación de pareja, mantienen el matrimonio unido, mientras que el

segundo grupo se quedó separado de sus parejas después de años de vivir juntos y el tercero grupo de mujeres se quedaron como madres solteras con hijos sin ninguna vivencia con sus novios.

Otra diferencia que se ha observado entre los tres grupos es, las mujeres casadas se sienten satisfechas, felices ante la sociedad-cultura, la familia de origen y los hijos; mientras, las mujeres separadas y madres solteras experimentan insatisfacción y sentirse menos ante las expectativas de la sociedad, la familia y los hijos.

En las mujeres casadas se presentaron mayores diferencias significativas en los aspectos de la familia estable, vida segura y longevidad en el matrimonio, que las mujeres separadas y las madres solteras.

Otra diferencia se pudo ver es en el ejercer su carrera; algunas mujeres casadas dejaron de ejercerla para dedicarse totalmente a sus parejas e hijos. Algunas mujeres separadas la retomaron después de la separación y las madres solteras la ejercen siempre.

Otra gran diferencia que se pudo ver es el aspecto de la “libertad interior”. En las mujeres casadas absolutamente no se encontró la libertad para hacer lo que es suyo. Viven con una actitud de “sacrificada” y es el estilo de su vida actualmente, viven completamente para los demás olvidándose de sí mismas. Las madres solteras se encuentran totalmente controladas por sus familias, que las convierten en prisioneras de sus familiares y que les impide madurar como personas, mientras las mujeres separadas se sienten más libres porque no experimentaron el control de nadie.

En el rubro de autovaloración negativa de las mujeres casadas, separadas y madres solteras; lo que se pudo ver a grandes rasgos es que el estado emocional que viven las mujeres de los tres grupos actualmente se parece uno con el otro. Principalmente el aspecto de la felicidad no se refleja en las mujeres de los tres grupos es decir se encontró la infelicidad en la vida actual de los tres grupos de mujeres sin importar la presencia o ausencia de los hombres.

Al observar las características de la valoración negativa de sí mismas presentadas por los tres grupos tienen muchas semejanzas, es decir se encontró la infelicidad o la insatisfacción consigo mismas en su vida actual. En este caso no se encontró mayores diferencias significativas entre dichos grupos.

La autoestima es estar dispuestas a ser concientes de que somos capaces de ser competentes para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y de que somos merecedores de felicidad (Branden, 1998). Branden quiere decir que nuestro juicio tiene una repercusión en cada momento y cada aspecto de nuestra existencia. Nuestra autovaloración es el contexto básico en el que actuamos y reaccionamos, elegimos nuestros valores, fijamos nuestros objetivos y nos enfrentamos a los desafíos que nos presentan. Nuestra respuesta a los acontecimientos la conforma, en parte, la idea de quienes somos y quienes creemos que somos: en otras palabras, nuestra autoestima.

De acuerdo con Branden (1998), la autoestima es una experiencia íntima que reside en el centro de nuestro ser; es lo que pienso y lo que siento sobre mí misma, y no lo que piensa o siente alguna otra persona acerca de mí. Mi familia, mi pareja, mis hijos y mis amigos pueden amarme, y aun así puede que yo no me ame. Puedo satisfacer las expectativas de otros y aun así fracasar mi propia vida. Millones de personas pueden admirarme y aun así me levanto cada mañana con un doloroso sentimiento de vacío por dentro. Branden dice que la verdadera autoestima no está en la admiración de los demás, ni en el matrimonio o en la maternidad, ni en las posesiones materiales, o en las conquistas sexuales. Dice Branden que estas cosas pueden ayudarnos a sentirnos mejor con nosotras mismas de forma temporal, o sentirnos más cómodas en situaciones concretas. Pero la comodidad no es la autoestima. Sino según Branden la buena autoestima depende de las prácticas esenciales como: vivir concientemente, la autoaceptación, la autoresponsabilidad, la autoafirmación, vivir con determinación y la integridad personal. Y se justifica que las mujeres casadas no viven según estas estrategias que propone Branden.

Para Branden la autoestima es ante todo una experiencia interna a la que solamente el individuo tiene acceso, es decir es un tipo de vivencia en la cual el propio individuo se

realimenta respecto a sus atributos y valores. Son las mismas que Rogers propone como parte de su enfoque en su teoría: es una actitud de aceptación hacia las experiencias viscerales y sensoriales, y una simbolización fiel a esta información, una valoración interno en torno al sí mismo, y una flexibilidad de la estructura del sí mismo que le permite reconfigurarse a partir de la nueva información experiencial. (Explicaciones están en capítulo anterior)

De acuerdo a lo que fundamentan los textos y lo que describe esta tesis, la autoestima es una experiencia interna. Los resultados concretos de este estudio se ven apoyados por las teorías de Rogers y Branden.

El objetivo del presente estudio fue conocer si existen diferencias significativas en la autovaloración de mujeres casadas que viven con sus parejas, separadas y madres solteras. Y la hipótesis de esta investigación postuló que, sí existen diferencias en la autovaloración de las mujeres casadas, en comparación con las mujeres separadas y madres solteras.

Se encontró evidencia suficiente que no existen diferencias significativas en la autovaloración entre las mujeres de estos tres grupos con respecto a los factores internos (creados por el individuo como las ideas, creencias y conductas). No obstante, se encontró diferencias significativas en la valoración positiva con respecto a los factores externos como son: la familia, la sociedad y los hijos en las mujeres casadas en comparación a las mujeres separadas y las madres solteras. Es decir que las madres solteras y las mujeres separadas no se consideran estos factores como una valoración positiva sino que las obstaculizan para su bienestar.

CONCLUSIONES

Podemos concluir, por lo analizado anteriormente, que la autoestima de mujeres casadas, separadas y madres solteras, se construye por diferentes aspectos de la vida cotidiana, por diferentes creencias del ser mujer desde la familia, sociedad y cultura. Nos permite ver que la familia, la sociedad y la cultura en que ha nacido la mujer, influye en la autoestima de ella sea casada, separada o madre soltera. Cabe señalar lo que aporta Branden (1998), podemos reconocer que la socialización de la mujer suele provocar el desconocimiento de su propio potencial, y aun así, el autorrechazo es autorrechazo, y las consecuencias para la autoestima son muy graves. Cuando rechazamos y sacrificamos partes de nosotras mismas, sean cuales sean las razones, el resultado es un sentido del yo agraviada y empobrecida.

Podemos ver que las mujeres aparentan ser menos cultas de lo que son para que los hombres den una buena impresión. Se criaron en la creencia de que demasiadas capacidades en una mujer no son deseables. Algunos hombres piden indirectamente a las mujeres que actúen así, mientras otros hombres piden lo contrario. Pero la mujer misma exige a sí misma un sacrificar todo lo que es suyo. Y esto está afectando a su autoestima.

Este estudio permite ver que las mujeres se están dando cuenta de que la autosuficiencia no es patrimonio exclusivo de los hombres. Sin embargo muchas mujeres todavía tienen la sensación de que la pasividad y el desamparo son mejores que tomar las riendas del propio destino. Muchas mujeres siguen esperando que los hombres les proporcionen felicidad, satisfacción y autoestima.

Además, vale la pena recordar que en casi todos los lugares del mundo, a las mujeres se las ha visto, y se les ha enseñado a que se vean a ellas mismas como seres inferiores a los hombres. Esta versión de la mujer muchas veces precede de la familia, sociedad y cultura.

Resulta evidente que la construcción familiar y cultural de roles y las expectativas afectan en el desarrollo de las potencialidades de las mujeres. Sin embargo, hay evidencias de transformación de los esquemas tradicionales donde los hombres ya no son los únicos que trabajan, estudian y salen. En cuanto a las capacidades las mujeres no se presentaron

débiles, sino de carácter fuerte. Las mujeres nunca hablan de su “inteligencia” pero hablan de sus capacidades. Emplean palabras como luchona, trabajadora, aguantadora, etc.

Esta investigación permitió explorar la complejidad de la vida cotidiana y la influencia de la autoestima de las mujeres casadas, separadas y madres solteras en un sector urbano de Oaxaca, sin embargo, se requiere para la comprensión de las nuevas formas de construir la autovaloración subjetiva en las mujeres, influidas por las transformaciones sociales actuales, realizar nuevas investigaciones en otros contextos, que nos permitan presentarnos a las nuevas construcciones de la autovaloración subjetiva de las mujeres.

En la presente investigación la “autoestima” es el tema central del estudio y se encontró en la literatura revisada con una diversidad de significados como amor a sí mismo, autoconfianza, auto-valía, sentido de suficiencia, sentido de competencia, congruencia ideal del si mismo, ego, autovaloración, autorespeto, autoaceptación, con los que se hacía referencia al término.

En la revisión de la literatura no se encontró trabajos teóricos que ofrecían una metodología cualitativa sino que existen estudios realizados, utilizando métodos cuantitativos, a través de cuestionarios estructurados o “tests” diseñados para medir la autoestima de varias poblaciones. Por lo tanto, es adecuada la metodología cualitativa para esta investigación que permite dar la entrada al mundo de experiencias y significados de las mujeres a través de su lenguaje. La entrevista a profundidad permitió obtener la información requerida para esta investigación.

La entrevista a profundidad, el proceso de análisis y la interpretación de los textos, permitieron tener suficientes herramientas para comprender los significados de las palabras con respecto a la autovaloración, su interacción con la persona, la familia y la sociedad.

Todos los resultados en esta investigación nos llevan a las siguientes conclusiones y cuestionamientos, los que en todo caso fortalecen la necesidad de ampliar la línea de investigación aquí planteada.

1. El objetivo del presente estudio fue conocer si existen diferencias significativas en la autovaloración de mujeres casadas que viven con sus parejas, separadas y madres solteras. Y la hipótesis fundamental de este trabajo fue que sí existen diferencias entre la autovaloración de las mujeres casadas, las mujeres separadas y madres solteras.

Se encontró evidencia suficiente en los resultados de las análisis de las entrevistas que no existen diferencias significativas en la autovaloración con respecto a los factores internos entre las mujeres de estos grupos, según las teorías apoyadas por Branden y Rogers. Porque la autoestima según planteada por Branden (1981), no es un don que se ha dado por los demás, sino una actitud que consiste en romper con los malos hábitos y realizar los pasos necesarios para construirse una vida más satisfactoria.

Pero lo que se pudo observar, sí existe una diferencia en la autovaloración de las mujeres casadas en comparación con las mujeres separadas y madres solteras. Las mujeres casadas han asegurado su vida ante la familia de origen, la sociedad y con hijos. Ellas se encuentran bien, felices, satisfechas y realizadas ante estos factores externos. Mientras tanto las mujeres separadas y madres solteras no se encuentran con estas cualidades, sino que han fallado ante estos factores. Pero Branden insiste que la verdadera autoestima es cómo se respeta a su mente, criterios, valores y convicciones, eso es la autoestima. Pero si entienden ajustarse a sí mismo por los valores dominantes en su medio social transmitido por la familia, religión, sociedad, no pueden responder a las necesidades de uno mismo. Matrimonio, ni maternidad, posesiones materiales o las conquistas sexuales, no son factores que se hacen completamente felices, sino los factores internos; la autoconciencia, autoaceptación, autoresponsabilidad, autoafirmación, la determinación y la integridad personal.

2. En el estudio de la autoestima con los tres grupos de mujeres que pertenecen a diferentes categorías de estados civiles: casadas, separadas y madres solteras podemos concluir que se encuentra una baja autoestima en relación con su propia persona.

3. En las mujeres casadas que viven con sus parejas no se encontró alta autoestima en comparación con las mujeres separadas y madres solteras, excepto en los factores externos anteriormente mencionados.

Esto, muestra que la presencia de la pareja no influyó de manera positiva en la autoestima de las mujeres casadas. Así como se pensó que la separación repercutía de manera negativa en la autoestima de las mujeres separadas y el ser madre soltera repercutía de manera negativa en la autoestima de las madres solteras.

Por ultimo podemos concluir con la aportación de Branden, que la autoestima no depende de los factores externos aunque ellos hacen sentir bien a las personas en general; pero la autoestima es una experiencia interna, y no es un don que nos venga dado por los demás, sino una actitud que consiste en romper con los malos hábitos y realizar los pasos necesarios para crearnos una vida más satisfactoria.

La mujer separada tiene el mismo proceso de pérdida que de la mujer divorciada en la relación de la autoestima. Y al enfrentamiento con la sociedad, la familia, es el mismo sentimiento de culpa, rechazo, fracaso, que lleva a la autoestima a tener un límite muy por debajo de lo normal. Por esta razón y por falta de literatura sobre la mujer separada, la teoría está basada en los autores que hablan sobre el divorcio.

Propuesta de un trabajo posterior con respecto de la autoestima de la mujer separada es el momento en el que la mujer separada da por terminado el duelo y acepta la pérdida emocional de la pareja y ahora se dedicará buscar en lo legal el apoyo que irresponsablemente ha sido negado por el hombre.

CONCLUSIONES

Podemos concluir, por lo analizado anteriormente, que la autoestima de mujeres casadas, separadas y madres solteras, se construye por diferentes aspectos de la vida cotidiana, por diferentes creencias del ser mujer desde la familia, sociedad y cultura. Nos permite ver que la familia, la sociedad y la cultura en que ha nacido la mujer, influye en la autoestima de ella sea casada, separada o madre soltera. Cabe señalar lo que aporta Branden (1998), podemos reconocer que la socialización de la mujer suele provocar el desconocimiento de su propio potencial, y aun así, el autorrechazo es autorrechazo, y las consecuencias para la autoestima son muy graves. Cuando rechazamos y sacrificamos partes de nosotras mismas, sean cuales sean las razones, el resultado es un sentido del yo agraviada y empobrecida.

Podemos ver que las mujeres aparentan ser menos cultas de lo que son para que los hombres den una buena impresión. Se criaron en la creencia de que demasiadas capacidades en una mujer no son deseables. Algunos hombres piden indirectamente a las mujeres que actúen así, mientras otros hombres piden lo contrario. Pero la mujer misma exige a sí misma un sacrificar todo lo que es suyo. Y esto está afectando a su autoestima.

Este estudio permite ver que las mujeres se están dando cuenta de que la autosuficiencia no es patrimonio exclusivo de los hombres. Sin embargo muchas mujeres todavía tienen la sensación de que la pasividad y el desamparo son mejores que tomar las riendas del propio destino. Muchas mujeres siguen esperando que los hombres les proporcionen felicidad, satisfacción y autoestima.

Además, vale la pena recordar que en casi todos los lugares del mundo, a las mujeres se las ha visto, y se les ha enseñado a que se vean a ellas mismas como seres inferiores a los hombres. Esta versión de la mujer muchas veces precede de la familia, sociedad y cultura.

Resulta evidente que la construcción familiar y cultural de roles y las expectativas afectan en el desarrollo de las potencialidades de las mujeres. Sin embargo, hay evidencias de transformación de los esquemas tradicionales donde los hombres ya no son los únicos que trabajan, estudian y salen. En cuanto a las capacidades las mujeres no se presentaron

débiles, sino de carácter fuerte. Las mujeres nunca hablan de su “inteligencia” pero hablan de sus capacidades. Emplean palabras como luchona, trabajadora, aguantadora, etc.

Esta investigación permitió explorar la complejidad de la vida cotidiana y la influencia de la autoestima de las mujeres casadas, separadas y madres solteras en un sector urbano de Oaxaca, sin embargo, se requiere para la comprensión de las nuevas formas de construir la autovaloración subjetiva en las mujeres, influidas por las transformaciones sociales actuales, realizar nuevas investigaciones en otros contextos, que nos permitan presentarnos a las nuevas construcciones de la autovaloración subjetiva de las mujeres.

En la presente investigación la “autoestima” es el tema central del estudio y se encontró en la literatura revisada con una diversidad de significados como amor a sí mismo, autoconfianza, auto-valía, sentido de suficiencia, sentido de competencia, congruencia ideal del si mismo, ego, autovaloración, autorespeto, autoaceptación, con los que se hacía referencia al término.

En la revisión de la literatura no se encontró trabajos teóricos que ofrecían una metodología cualitativa sino que existen estudios realizados, utilizando métodos cuantitativos, a través de cuestionarios estructurados o “tests” diseñados para medir la autoestima de varias poblaciones. Por lo tanto, es adecuada la metodología cualitativa para esta investigación que permite dar la entrada al mundo de experiencias y significados de las mujeres a través de su lenguaje. La entrevista a profundidad permitió obtener la información requerida para esta investigación.

La entrevista a profundidad, el proceso de análisis y la interpretación de los textos, permitieron tener suficientes herramientas para comprender los significados de las palabras con respecto a la autovaloración, su interacción con la persona, la familia y la sociedad.

Todos los resultados en esta investigación nos llevan a las siguientes conclusiones y cuestionamientos, los que en todo caso fortalecen la necesidad de ampliar la línea de investigación aquí planteada.

1. El objetivo del presente estudio fue conocer si existen diferencias significativas en la autovaloración de mujeres casadas que viven con sus parejas, separadas y madres solteras. Y la hipótesis fundamental de este trabajo fue que sí existen diferencias entre la autovaloración de las mujeres casadas, las mujeres separadas y madres solteras.

Se encontró evidencia suficiente en los resultados de las análisis de las entrevistas que no existen diferencias significativas en la autovaloración con respecto a los factores internos entre las mujeres de estos grupos, según las teorías apoyadas por Branden y Rogers. Porque la autoestima según planteada por Branden (1981), no es un don que se ha dado por los demás, sino una actitud que consiste en romper con los malos hábitos y realizar los pasos necesarios para construirse una vida más satisfactoria.

Pero lo que se pudo observar, sí existe una diferencia en la autovaloración de las mujeres casadas en comparación con las mujeres separadas y madres solteras. Las mujeres casadas han asegurado su vida ante la familia de origen, la sociedad y con hijos. Ellas se encuentran bien, felices, satisfechas y realizadas ante estos factores externos. Mientras tanto las mujeres separadas y madres solteras no se encuentran con estas cualidades, sino que han fallado ante estos factores. Pero Branden insiste que la verdadera autoestima es cómo se respeta a su mente, criterios, valores y convicciones, eso es la autoestima. Pero si entienden ajustarse a sí mismo por los valores dominantes en su medio social transmitido por la familia, religión, sociedad, no pueden responder a las necesidades de uno mismo. Matrimonio, ni maternidad, posesiones materiales o las conquistas sexuales, no son factores que se hacen completamente felices, sino los factores internos; la autoconciencia, autoaceptación, autoresponsabilidad, autoafirmación, la determinación y la integridad personal.

2. En el estudio de la autoestima con los tres grupos de mujeres que pertenecen a diferentes categorías de estados civiles: casadas, separadas y madres solteras podemos concluir que se encuentra una baja autoestima en relación con su propia persona.

3. En las mujeres casadas que viven con sus parejas no se encontró alta autoestima en comparación con las mujeres separadas y madres solteras, excepto en los factores externos anteriormente mencionados.

Esto, muestra que la presencia de la pareja no influyó de manera positiva en la autoestima de las mujeres casadas. Así como se pensó que la separación repercutía de manera negativa en la autoestima de las mujeres separadas y el ser madre soltera repercutía de manera negativa en la autoestima de las madres solteras.

Por ultimo podemos concluir con la aportación de Branden, que la autoestima no depende de los factores externos aunque ellos hacen sentir bien a las personas en general; pero la autoestima es una experiencia interna, y no es un don que nos venga dado por los demás, sino una actitud que consiste en romper con los malos hábitos y realizar los pasos necesarios para crearnos una vida más satisfactoria.

La mujer separada tiene el mismo proceso de pérdida que de la mujer divorciada en la relación de la autoestima. Y al enfrentamiento con la sociedad, la familia, es el mismo sentimiento de culpa, rechazo, fracaso, que lleva a la autoestima a tener un límite muy por debajo de lo normal. Por esta razón y por falta de literatura sobre la mujer separada, la teoría está basada en los autores que hablan sobre el divorcio.

Propuesta de un trabajo posterior con respecto de la autoestima de la mujer separada es el momento en el que la mujer separada da por terminado el duelo y acepta la pérdida emocional de la pareja y ahora se dedicará buscar en lo legal el apoyo que irresponsablemente ha sido negado por el hombre.

BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, A. Y López, A. (1992). *El proceso de la entrevista conceptos y modelos*. México: Limusa.
- Ackerman, N. (1986). *Diagnostico y tratamiento de las relaciones familiares*. Buenos Aires: paidós.
- Adams, R. y Blieznes, R. (1995). Aging well with friend and family. *American behavioral science*. 39: 209-224.
- Adán, J. P. y Codoñer, J. R. (2003). *Sociología de la familia y de la sexualidad*. España: EDICEP.
- Amato, P. R. (2000), The consequence of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*. Vol. 62(4), pp. 1269-1287.
- Amuchástegui, A. (2001), *Virginidad e iniciación sexual en México, experiencias y significados*. México: Edamex.
- Arellano, C. M., Kuhn, J. A., & Chávez, E.L. (1997). Psychosocial correlates of sexual assault among Mexican American and White non-Hispanic adolescent families. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*. 19 (4), 446-461.
- Bardwick, J. M. (1971). *Psychology of women. A study of biocultural conflicts*. New York: Harper and Row.
- Balcells, J. (1994). *La investigación social, introducción a los métodos y las técnicas*. Barcelona: Promociones y publicaciones universitarias, S.A.
- Basalgia, F. (1983). *Mujer, locura y sociedad*. México: Universidad Autónoma de Puebla.
- Barragán, M. (1976). *Interacción entre Desarrollo individual y Desarrollo familia*. México: Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil.
- Bateson, G. (1980). *Espíritu y naturaleza*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Beauvoir, S. (1981). *El Segundo sexo*. Buenos Aires: Siglo XX
- Bogdan, R. C., Y Biklen, S. K. (1982). *Qualitative Research for education. An introduction to theory and methods*. USA: A&B.
- Bogolub y Ellen, B. (1991). Women and mid life divorce: Some practice issues. *Social work*. Vol. 36 (5), 428.

- Bord, K. (1997), Changes and Choices: Emotional Well-Being- Woman's Self-esteem. *Human Environmental Sciences*. Publication GH6652-Review.
- Bonilla Muñoz, M. P., y García Robin, G. (2002). *La perspectiva cualitativa en el quehacer social*. México: CADEC.
- Branden, N. (1988). *Cómo mejorar su autoestima*. México: Paidós.
- Branden, N. (1994). *El poder de la autoestima*. México: Paidós.
- Branden, N. (1994). *Seis pilares de autoestima*. México: Paidós.
- Branden, N. (1997). *Cómo llegar a ser auto responsable. Hacia una vida autónoma e independiente*. México: Paidós.
- Branden, N. (1998). *La autoestima de la mujer: desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia*. México: Paidós.
- Bridges, S. K., Lease, S. H., Ellison, C. R., (2004). Predicting sexual satisfaction in women: implications for counselor education and training. *Journal of counseling and development*. Vol. 82 (2), 158...
- Bruner, E. (1986a). *Experience and its expressions. The anthropology of experience*. Chicago: University of Illinois.
- Bruner, E. (1986b). *Ethnography as narrative. The anthropology of experience*. Chicago: University of Illinois press.
- Bueno, M. (1985). *Relaciones de pareja*. Bilbao: Desclee.
- Burin, M. (1987). *Estudios sobre la subjetividad femenina*. Buenos Aires: Librería de Mujeres.
- Campos, A. (1982). *La Psicología no directiva: Exposición y crítica del método rogeriano*. Barcelona: Herder.
- Cantu, M. A. L., Verduzco, M. A., Acevedo, M., y Cortes, J. (1993). Validez y confiabilidad del inventario de autoestima de Coopersmith para adultos en población Mexican. *Revista Latinoamericana*. Vol. 25(2), 247-255.
- Cast, A. C. Y Burke, P. J. (2002). Theory of self-esteem. *Social Forces*. Vol. 80(3), 1041-1068.
- Chávez. G. (1994). *Satisfacción marital, expectativas y estrés en familias de mujeres que trabajan fuera del hogar y familias de mujeres dedicadas al hogar*. Puebla: Universidad de las Americas (Tesis de maestría en psicología).

- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. U.S.A: Consulting psychologists press.
- Cohan, A. y Urribarri, R. (1989). Consideración sobre el divorcio y la familia del divorciado. *Terapia familiar*. 15.
- Contreras, T. (1994). *Relación entre satisfacción marital y nivel de ansiedad en niños de edad escolar*. Puebla: Universidad de las Americas (Tesis de licenciatura en psicología). U.
- Dahm, U. (1999). *Aprender a decir No*. México: Océano.
- Daskal, A. M. (1994). *Permiso para quererme: Reflexiones sobre la autoestima femenina*. México: Paidós
- Denzin and Lincoln. (1994). *Handbook of qualitative Research*. New York: Sage publications.
- Denzin, N. K. (1970). *Sociological Methods: a Source Book*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Deutsch, H. (1947). *La psicología de la mujer*. Buenos Aires: Losada.
- Dodson, F. (1987), *How to single parent: how to cope with the pressures of being a single parent and at the same time take care of your most valuable asset- yourself*. New York: Harper and row publishers.
- Dryden, W. y Gordon, J. (2002). *Cómo lograr la autoestima. Manual de sentimientos positivos*. México: Ediciones SUROMEX, S.A.
- EDAC (ESTUDIOS DE ADMINISTRACION APLICADA A.C.) (1999). *Mujer integral. El gran acontecimiento de hoy*. (Serie ser Mujer hoy, V. VI). México: Trillas.
- Engles, (1980). *El origen de la familia. Propiedad privada y el estado*. Madrid: colecciones los grandes pensadores.
- Fadiman, J. and Frager, R. (1976). *Personality and personal growth*. New York: Harper and Row.
- Earl, John, R, Smith, Mark, H., Harris, Catherine, T., Longino, Charls, F. (1998). Woman marital status and symptoms of depression in a midlife national sample. *Journal of women and aging*. Vol. 10 (1), 41-57
- Fernandez-Schmidt, B. & Nice, A. (2002). Challenging gender-based violence. *Sexual Health* . (3), 1-3.

- Foddis, W. (1999). *Sentence completion and Self-Esteem: initial validation of an Assessment method and theory*. Canada: Universidad de Alberta. Thesis .
- Fromm, E. (1959). *El arte de amar*. México: Paidós.
- García Gossio, M. H. (2004). *Mujeres y sociedad en el México contemporáneo; nombrar lo innombrable*. Colección de humanidades TEC.
- Goldstein, K. (1961). *La naturaleza humana a la luz de la psicología*. Buenos Aires: Paidós.
- González, L. J. (1995). *Autoestima. Desarrollo humano hasta el infinito desde programación Neuro-Lingüística*. Guadalajara: Font.
- Gottman, J., Krokoff, L. (1989). Marital interaction and satisfaction: a longitudinal view. *Journal of consulting and clinical psychology*. (57), 47-52.
- Gurman, A., Knoskem, D. (1981). *Hand book of family therapy*. New York: Bruner mazel publisher.
- Hafis, A. (2005). *The good body*. Vol. 35(5).
- Halloran, E. C. (1998). The role of marital power in depression and marital distress. *The American journal of family Therapy*. Vol.26(1), 3-14
- Harré Rome; Lamb Roger y col. (1990). *Diccionario de psicología evolutiva y de la educación*. (the dictionary of development and educational psychology. 1986) (Tr. Leonardo J. Wolfson) (Universidad Autónoma de Barcelona) España. Paidós.
- Herrera, C. G., (2003). *El cuerpo vivido. Una mirada desde la fenomenología y la teoría de género*. Universidad autónoma de puebla. México: Benemerita.
- Heidrich, S., Ryff, C. (1993). The role of social comparisons processes in the psychology adaptation of elderly adults. *Journal of Gerontology*. (48), 127-136.
- Hicks, M. Platt, m. (1970). Marital happiness and stability: A review of the research in the sixties. *Journal of marital and the family*, (32), 553-574.
- ISADORA DUNCAN. (2001), *Asociación de madres solteras*.
<http://www.madressolteras.org/index.htm>
- Koch, B., Mansfield, P. K., Thurau, D., Carrey, M. (2005). Feeling frumpy. the relationship between body image and sexual response changes in midlife woman. *The journal of sex research*. Vol. 42 (3), 215....
- Konig, R. (1981). *La familia en nuestro tiempo*. España: Siglo 21.

- Kranstzler, M. (1975). *Divorcio creador: una nueva oportunidad para el crecimiento personal*. Mexico: Extemporáneos.
- Kyoung, K. H. (1999). The relationship between marriage and psychological well-being: a longitudinal model, *Dissertation-Abstracts-International-Section-A:-Humanistic and social Sciences*, Vol. 60(5-A), 1783.
- Ladd, C. T. (copyright 1996-2000). Methods for changing our thoughts, Attitudes, Self-Concept, motivation values, and expectations, Psychological Self-Help. *Mental health net*. <http://mentalhelp.net/psychhelp/chapter14.htm>
- Ladd, L. d. y Zvonkovic, A. (1995). Single mothers with custody following divorce. *Marriage and family review*. Vol. 20(1-2), 189.
- Lafarga Corona, J. y Gómez del Campo, J. (1978). *Desarrollo del potencial Humano: Aportaciones de una psicología humanista*. Tomo 1. México: Trillas.
- Linda, C. G., Wendy, M. T., Karen, A. M., Lewis, H. K. (2003). Marital status and quality in middle-aged women: associations with levels and trajectories of cardiovascular risk factor. *Health Psychology*. Vol. 22 (5), 453-463.
- Long, E., Andrews, D. (1990). Perspective talking as a predictor of marital adjustment. *Journal of personality and social psychology*. 59: 126-131.
- López , A. P. (1998). *El divorcio y los segundos matrimonios*. México: Diana.
- Loreto, H. M. (1961). *Personalidad de la mujer mexicana*. México: S.N.
- Lynn, H. (2003). Why do women get depressed? A.B.C. psychiatrist examines the cycle between the sexes that leave women unhappy. *Medical post*. 39, 22-27.
- Maslow, A. (1954). *Motivación y personalidad*. Madrid: Díaz de santos
- Maslow, A. (1973). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairos
- Masters. W., Kolodny, R. (1988). *La sexualidad humana*. México. Grijalbo
- Mancillas, C. (2004). *La construcción de la intimidad, la identidad y los roles de genero en parejas del valle de Chalco*. México: Universidad Iberoamericana (Tesis de Doctorado en Desarrollo Humano).
- McGoldrick, M. (1997). *You can go home again. Reconnection with your family*. New York: W.W. Norton and company.
- McQuaid, S. (1998). Discontet at midlife: issues and considerations in working toward woman`s well being. *Families in society*. Vol. 79(5), 532-542.

- Morales, S. (1992). *Relación entre rasgos de personalidad e insatisfacción marital*. Puebla: Universidad de las Américas (Tesis de licenciatura en psicología).
- Monbourquette, J., (2002). *De la autoestima a la estima del yo profundo*. Mexico: Sal terra.
- Mohr, C. D., Armeli, S., O'Hanessian, C., Tennen, H., (2003). Experiencias interpersonales diarias y angustia: ¿las mujeres son más vulnerables?. *Journal of social and clinical psychology*. Vol. 22 (4), 493...New York.
- Muñoz, m. (1978). Satisfacción y insatisfacción matrimonial: influencia de los factores de balance marital y de autorrealización. *Revista Latinoamérica de psicología* 10, 337-350.
- Naranjo, C. (1981). *La madre y el desarrollo. La mujer y la cultura: Antología*. Ensayos, UNICEF, SEP. México: Diana.
- Nicolás, M. P. (1983). *Family therapy: concepts and methods*. Nueva Cork: Garden press.
- Nina O' Nell y George O' Nell (1978). *Matrimonio abierto*. Barcelona: Grijalbo.
- Pizarro, A. (2000). El análisis de estudios cualitativos. *Atención primaria*, 25(1). Disponible en http://www.atencionprimaria.com/revista/1A_oo/
- Quitman, H. (1989). *Psicología Humanística: conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Barcelona: Herder.
- Reasonar, R. *The true meaning of self-esteem*. National association for Self-Esteem. NASE, <http://www.selfesteem-nase.org/whatisselfesteem.shtml>
- Regina, D. (1986). *La vida en pareja*. Mexico: Paidós.
- Richard, E. L., Andrew, E. C., Yannis, G., Ed, D. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to change in marital status. *Journal of personality and Social psychology*. Vol. 84 (3), 527-539.
- Richards, S. P. y Hagemeyer, S. (1986). *Ministry to the Divorced: Guidance, structure, and organization that promote healing in the church*. Michigan: Zondervan publishing house, Grand Rapids.
- Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1959). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos aires: Nueva visión.

- Rogers, C. (1987). *El camino del Ser*. Barcelona: Kairos.
- Rogers, C. (1978). *Orientación psicológica y psicoterapia*. Madrid. Narcea. S.A.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin
- Rogers, C. (1972). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires. Paidós
- Rogers, C. (1980). *El matrimonio y sus alternativas*. Barcelona: kairos
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. New Jersey: Princeton
- Rugarcía, A. E. (2003). *La agonía del rol de esposa: Divorcio y autenticidad en mujeres de mediana edad*. México: Universidad de Iberoamericana (Tesis de Doctorado en Desarrollo Humano).
- Sanford, L. T. and Donovan, M. E. (1985). *Woman and Self-esteem*. Viking.
www.getnewvisions.com/selfesteem
- Sandoval, D. M. (1990). *Divorcio ¿Proceso interminable?*. México: Pax.
- Satir, V. (1988). *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax.
- Smith, H. W. (1975). *Strategies of Social Research*. The methodological imagination. London: Prentice Hall.
- Taylor, S. J., y Bogdan, R. (1992). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona : Paidós.
- Tena-suck. A. (1994). Elementos descriptivos en la elección de pareja u sus repercusiones. *Psicología Iberoamericana*. Vol. 2(2), 129-141.
- Toldstedt, B., Stores, J. (1983). Relation of verbal, affective and physical intimacy of marital satisfaction. *Journal of counselling psychology* .30, 573-580.
- Tordjman, G. (1989). *La pareja: Realidades, problemas y perspectivas de la vida común*. México, D.F.: Grijalbo.
- Urzúa, S. (1998). *Madres solas. Realidades y soluciones*. . México: Trillas.
- Vasconcellos, S. J., Reasoner, R., Borba, M., Duhl, L., y Canfield, J., *In defense of Self-Esteem*. NASE, <http://www.self-esteem-nase.org/indefense.shtml>
- Verduzco, M. A., Lara, M. A., Acevedo, M. y Cortes, J. (1994). Validación del inventario de autoestima de Coopersmith para niños mexicanos. *Revista intercontinental de psicología y educación*. México.

- Viladrich, P. (1992). *El pacto conyugal*. España. Rialp.
- Virost, J. (1995). *El precio de la vida*. Mexico; DF. EMECE.
- Walsh, R. (1998). *Strengthening family resilience*. New York: Guilford press.
- Ward, S. (1996). Filling the World with Self-esteem: a social history of truth making. *Canadian Journal of Sociology*. Vol. 21 (1).
- Wells, L. E. y Marwell, G. (1976). *Self-Esteem, its conceptualization and measurement*. London: Sagar Publications.
- Westermarck, E. (1984). *Historia del matrimonio*. Laertes S.A. de ediciones.
- William, J. (1890). *The principles of psychology*. Cambridge, Harvard university press.
- Wukmir, V. J. (1967). *Emoción y sentimiento*. Barcelona: Labor.