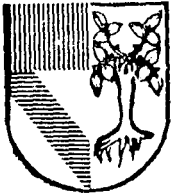


308923

52

24



UNIVERSIDAD PANAMERICANA

ESCUELA DE PEDAGOGIA  
INCORPORADA A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

EDUCACION PARA EL SUFRIMIENTO DURANTE  
EL PERIODO DE LA MENOPAUSIA, EN MUJERES  
ENTRE 40 Y 55 AÑOS EN EL AMBITO FAMILIAR

TESIS PROFESIONAL  
QUE PRESENTA:  
KARIME SAHIRA GARCIA CALZON  
PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA

DIRECTOR DE TESIS:

LIC. ALEJANDRA TINAJERO FONTAN

MEXICO, D. F.

1995

FALLA DE ORIGEN



## **UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso**

### **DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Cuando me necesitas, estoy contigo  
Aun en tus temores, estoy contigo  
Aun en tu dolor, estoy contigo  
Estoy en tí, tú estás en Mí  
Soy el amor en que puedes confiar  
Soy tu seguridad  
Soy tu paz  
Soy uno contigo. Yo Soy DIOS.  
Gracias a Dios por enseñarme el camino, la  
forma y la razón de estar en esta vida.

A mis padres porque es a ellos a quienes les debo el logro del primero de mis más importantes triunfos por cumplir en esta vida, el cual es el de haber alcanzado la primera etapa de mi preparación profesional, Gracias; a su empeño, a su esfuerzo, a su cariño, a su comprensión, a su dedicación, a la confianza que han depositado en mí, a su ejemplo de superación y constante lucha por lograr los objetivos que uno se propone, así como a cada uno de los valores morales, personales y culturales que me han inculcado desde mi niñez por ello han hecho de mí una persona responsable, capaz, honesta, recta, digna de respeto y cariño para con mis semejantes y viceversa.

**A mi hermano Arturo, por ser de él de quien más he aprendido, con quien he pasado y convivido algunos de los mejores momentos de mi vida y quien me ha enseñado con su ejemplo; que para sobresalir en la vida es necesario luchar intensamente para no darse por vencido en situaciones adversas, también por enseñarme que siempre hay un camino por recorrer. Porque gracias a ti mi vida esta llena de satisfacciones, experiencias y logros, te dedico mi éxito.**

**La muerte nos separó físicamente, pero nuestro amor seguirá toda la Eternidad. Hoy y siempre seguirás siendo mi compañero pero sobre todo mi inspiración para continuar con mis objetivos en la vida.**

**A mis hermanas gracias por el apoyo que me han brindado en cada uno de los momentos difíciles que hemos vivido juntos pero sobre todo por el cariño que han demostrado tenerme. Les agradezco el haber dejado algo positivo en mí.**

A todas mis amigos, porque de cada uno de ellos he recibido apoyo, ayuda, estima y algo muy importante para mí y que es, su amistad incondicional. El tener un amigo(a) sincero es tenerlo todo. Gracias a todos aquellos que son mis amigos. Especial agradecimiento a mi sobrino Eduardo por su gran participación en la realización de mi tesis.

A mi directora de tesis, Lic. Alejandra Tinajero Fontán, por haber dirigido con gran sabiduría y conocimiento el desarrollo de la presente tesis, por sus excelentes consejos, por transmitir sus conocimientos y experiencias durante mi carrera y sobre todo por su invaluable ayuda y colaboración para el logro de mi titulación.

A mis sinodales, Lic. Alejandra Tinajero Fontán, Lic. Tere Carreras y la Lic. Tere Mendoza por su gran interés y disposición para participar directamente en la parte principal de mi desarrollo profesional.

**EDUCACION PARA EL SUFRIMIENTO DURANTE EL PERIODO  
DE LA MENOPAUSIA, EN MUJERES ENTRE 40 Y 55 AÑOS EN EL  
AMBITO FAMILIAR.**

**INDICE**

	<b>PAG</b>
INTRODUCCION	1
<b>CAPITULO I:</b>	
<b><u>A TRAVES DE LA EDUCACION EL MUNDO CONTINUA SU RUTA ELEGIDA.</u></b>	
I. 1.	Definición Etimológica y Real 6
I. 1. 1.	Proceso Educativo 7
I. 1. 1. 1.	Factores que condicionan: externos e internos 7
I. 1. 2.	Fines de la Educación 8
I. 1. 2. 1.	Perfeccionamiento e Intencionalidad 10
I. 2.	Concepto de Persona 12
I. 3.	Pedagogía 14
I. 3. 1.	Ciencia y Arte de Educar 14
I. 3. 1. 2.	Relación entre Educación y Pedagogía 18
<b>CAPITULO II:</b>	
<b><u>PARA VIVIR EN ARMONIA CON TODO LO QUE NOS RODEA HAY QUE CONOCER CUAL ES LA SITUACION DE LA MUJER.</u></b>	
II. 1.	Qué es ser mujer 21
II. 1. 1.	Ubicación y descripción 21
II. 1. 1. 1.	Características y Rasgos Femeninos 23
II. 2.	Etapa Evolutiva Adultez 25
II. 2. 1.	Imagen Social de la Mujer 26
II. 2. 1. 1.	El trabajo 27
II. 2. 1. 2.	Familia 29
II. 2. 2. 1.	La Personalidad Madura 31
II. 2. 3.	Sentido de la vida 35

II. 2. 3. 1.	Aceptación	36
II. 3..	Mujer de 40 a 55 años	37
II. 3. 1.	La Edad	42

### CAPITULO III:

#### **CICLO TRASCENDENTAL DE MADURACION POR LA CUAL PASA TODA MUJER: LA MENOPAUSIA.**

III. 1.	Antecedentes Ideológicos de la Menopausia	44
III. 1. 2.	¿Qué es el climaterio y la Menopausia?	45
III. 1. 2. 1.	Fases de la Menopausia	47
III. 1. 3.	Menopausia Precoz y Tardía	47
III. 1. 3. 1.	Menopausia Natural y Artificial	48
III. 1. 4.	Mecanismos Hormonales antes de la Menopausia	48
III. 1. 4. 1.	¿Qué es lo que ocurre en la Menopausia	50
III. 2.	Síntomas de la Menopausia	51
III. 2. 1.	Cambios Psicológicos	54
III. 3.	La Mujer Deprimida	55
III. 3. 1.	Síntomas de la Depresión	57
III. 4.	Sexualidad Femenina y Sexo en la Mujer Madura	57
III. 4. 1.	Respuesta Sexual en la Época Menopáusica	59
III. 4. 2.	Disfunciones Sexuales y Menopausia	60
III. 4. 3.	Climaterio Masculino y Andropausia	61
III. 4. 4.	Ventajas de la Menopausia	63

### CAPITULO IV:

#### **PARADIGMA DEL HOMBRE: AMAR-SUFRIR.**

IV. 1.	Dolor y Sufrimiento	66
IV. 2.	Dolor y Educación	68
IV. 2. 1.	Dolor y Educación Familiar	69
IV. 3.	El sentido de la Vida	70
IV. 3. 1.	El Cuestionamiento del Sentido de la Vida	70
IV. 3. 1. 1.	La vida como Misión	71
IV. 3. 1. 2.	Los Valores	72

IV. 3. 1. 4.	El Sentido del Amor	74
IV. 4.	Actualización de la Personalidad Madura ante el Sufrimiento.	76

**CAPITULO V:**

**APROXIMACION AL TEMA DE LA TESIS A TRAVES DE LA APLICACION DE UN CUESTIONARIO Y SUS RESULTADOS.**

V. 1.	Metodología	81
V. 1. 1.	Población	81
V. 1. 2.	Muestra	82
V. 2.	Cuestionario	82
V. 3.	Interpretación Cuantitativa	87
V. 3. 1.	Gráficas	91
V. 4.	Valoración Cualitativa	104
V. 5.	Tríptico	107
<b>CONCLUSIONES</b>		<b>110</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>		<b>115</b>



## INTRODUCCION

## 1 INTRODUCCION

En los últimos años, las mujeres son cada día más conscientes de sí mismas, es decir, conocen el papel que juegan en la sociedad, se valoran más como seres humanos que son y sobretodo se preocupan más por ellas mismas, tratan de tener una mayor cultura y un mejor reconocimiento de sus labores tanto profesionales como familiares. En todas partes, se puede observar cómo participaban en política, economía y en la cultura; incluso su opinión se toma en cuenta, y es apreciada su capacidad de tomar decisiones propias ya no se les considera con una inteligencia limitada y que tienen que depender para todo del hombre. Pero desgraciadamente esto no fue siempre así.

Es un hecho real que las mujeres en el pasado, fueron a menudo menospreciadas.

Al paso de los años, se ve reflejado este cambio en la mujer, pero no sólo suceden transformaciones ideológicas, sino también fisiológicas y psicológicas que se reflejan en un ámbito: familiar o laboral, etc.

Por lo anterior es muy importante estudiar las transformaciones tanto fisiológicas como psicológicas en el período de la menopausia, especialmente, en la mujer de 40 a 55 años.

La menopausia es una fase de la vida, en la que se producen acontecimientos decisivos para la mujer, pero estos pueden variar en intensidad, según la sensibilidad individual del sistema nervioso, la constitución y la actividad psíquica de cada mujer.

Para muchas mujeres la palabra menopausia debe de ser pronunciada sólo entre mujeres, debido a que es una etapa que lleva implícita la idea de arrugas, calores, esterilidad obligatoria y renuncia.

Tal era el cuadro para muchas de nuestras madres y abuelas, ¿Será todavía como actualmente se ve? ¿Cómo lo vivimos nosotros hoy?

Hablar de decadencia cuando la vida sigue su camino, es decir, continuar con la nueva etapa que toda mujer tiene que vivir, ¿No es inaceptable?

¿Qué hacen las mujeres ante este cambio que las perturba?

Negarlo: No percibo nada; no sé que es la menopausia o abandonarse ante la evidencia de los hechos.

¿Por qué el mundo occidental desperdicia tan pronto lo que ha construido y moldeado con dificultad una mujer adulta? ¿No será que de manera indirecta, la menopausia habla de la vejez, como antiguamente se pensaba? la vejez no comienza a los 40 ni 50 años que es cuando se presenta la menopausia, entonces ¿Por qué el relacionarlo con vejez?

Para algunas, la menopausia es la etapa difícil a la que tienen que enfrentarse aunque no la quieran, etapa que implica, sufrimiento, sin descubrir que a través de él, la mujer logra un mayor grado de madurez, de conocimiento y de aceptación de sí misma.

La mujer debe de conocer su cuerpo y los cambios que llevan consigo, aceptarlos, superarlos y descubrir que existe una educación para el sufrimiento de la menopausia que le ayudará a aceptarse y a vivir feliz con esta maduración que se logra al paso de los años.

La presente tesis tiene como objetivo: Analizar los cambios biopsicosociales que sufre la mujer durante el período de la menopausia, con la finalidad de elaborar un tríptico que colabore a la formación educativa e informativa y que ayude a la mujer a la aceptación de sí misma para lograr una armonía personal.

La tesis está constituida por cinco capítulos, de aquí que los primeros cuatro están sustentados en la investigación documental, recurriendo a fuentes escritas como son los libros de grandes autores como son: Carmen Balmaceda, Michele Thiriet, Sylvia Shneider, etc. Una vez fundamentado el trabajo teórico, se procedió a la descripción de la derivación práctica, que trata de llevar a la práctica con un grupo de 30 mujeres antes descritas la teoría.

Se llevó a cabo la realización de un tríptico que tiene su origen en que a la mujer mexicana, le falta conocerse más a sí misma en el período de la menopausia, ya que aunque existe información del tema, no se acerca a ella.

El primer capítulo está constituido por Educación, Persona y Pedagogía. Al hablar de la mujer, por este se entiende, que se habla de una persona humana, que está compuesta de cuerpo y alma.

es decir, que la constituye una parte corpórea y otra de tipo racional de la cual se originan potencias específicamente humanas: inteligencia, voluntad y libertad. Persona humana que a través de la educación busca su perfeccionamiento.

Una vez fundamentada cómo se constituye una persona y cómo la educación toma un papel vital para su mejora, el segundo capítulo analiza la etapa evolutiva: adultez, es decir, cuáles son las características fundamentales que constituyen a la mujer, para así comprender los cambios tanto psicológicos como físicos que vive en el transcurso de esta etapa evolutiva.

El tercer capítulo, continúa haciendo referencia al segundo, pero aquí se busca una fundamentación con respecto a la menopausia y enfatiza puntos que en un principio de la introducción se comentaron, como por ejemplo, si la mujer sabe realmente qué es la menopausia: cuáles son las distintas etapas que la constituyen; tipos de menopausia; cómo se ve modificada la sexualidad femenina: cuáles son los cambios biopsicosociales que presenta, cómo influyen dichos cambios en su personalidad, en su familia y cómo poderlos superar a través del conocimiento que una tiene de sí misma, y con la aceptación de ellos.

El cuarto capítulo explica qué es el dolor y el sufrimiento dándole un enfoque como proceso de maduración y de experiencia, que ayuda a la mujer a superar los problemas o cambios que se le presenten tanto personales como familiares. En el capítulo se hizo referencia a Viktor Frankl, el cual tiene una bibliografía muy amplia en relación al tema.

Ya para finalizar, en el quinto capítulo, fue elaborada la investigación de campo, la cual fue constituida por una muestra de 30 mujeres en período de menopausia quienes visitan al Doctor Ceirman con respecto al tema de la menopausia.

Una parte de las mujeres que visitan al Doctor con respecto al tema, contestaron un cuestionario de tipo encuesta, con al finalidad de conocer cuáles eran sus nociones acerca de la menopausia, que relación tiene con al familia dicho tema, y en qué forma creen que el sufrimiento afecta en su persona.

Después de haber obtenido los resultados, se concluyó en la elaboración de un tríptico, debido a que la mujer conoce que es la menopausia, pero no profundamente sus implicaciones

biopsicosociales, ya que hacen referencia a que no hay la suficiente información del tema y por eso falta de interés en ahondar en él. El Tríptico tiene como finalidad, ser informativo en un enfoque educativo.

En el diseño del tríptico la mujer conocerá de manera concreta las características y cambios biopsicosociales correspondientes al periodo de la menopausia.

Dicho tríptico es de fácil entendimiento y manejo, contiene información concreta, e induce a la mujer a investigar más con respecto al tema.

Como punto final tanto de lo teórico como práctico se llegaron a diferentes conclusiones y con ella la tesis llega a su fin.

A manera de resumen esta tesis hace mención: de una persona, en este caso a una mujer; de cómo está constituida por su naturaleza; qué cambios se suscitan en una nueva etapa de vida y cómo el sufrimiento causado por estos cambios puede ayudar a aceptarse y a superarse por medio de la madurez y experiencia, y finaliza conociendo la opinión de la mujer mexicana y diciendo qué es lo más óptimo para realizar como derivación práctica, que en este caso fue un tríptico.

## CAPITULO I

A TRAVES DE LA EDUCACION EL MUNDO  
CONTINUA SU RUTA ELEGIDA

## I. A TRAVES DE LA EDUCACION EL MUNDO CONTINUA SU RUTA ELEGIDA.

### I. 1. Definición Etimológica y Real.

El ritmo acelerado que llevan los cambios sociales que estamos viviendo en lo que va del siglo, han venido a complicar la educación, porque la educación esta en función de la vida humana.

Como la educación está en función de la vida humana, hay que iniciar por explicar este amplio concepto que es la "Educación". Un primer aspecto es su etimología y sus dos sentidos.

"Etimologicamente, la palabra educación procede del latín educare, que significa criar, nutrir o alimentar; y de educere, que equivale a sacar, llevar o conducir desde dentro hacia afuera" (1).

La primera parte hace referencia a que la educación es un proceso de alimentación, de acrecentamiento que se ejerce desde afuera, del exterior. Hace alusión a algo interno que hay que ayudar a sacar mediante presión externa.

La segunda parte hace referencia a un encauzamiento de disposiciones ya existentes en el sujeto que se educa. Tarea totalmente personal, situación interior del hombre. El explicar la etimología de educación hace que se conciba como un proceso, de un movimiento, actividad, desenvolvimiento interior, noción individualista del proceso educativo, que representa una modificación del hombre.

Dicha modificación que se da en el hombre lleva la idea de perfección. No sería válida dicha modificación si no tuviera como finalidad el lograr un camino hacia la perfección, caso en el que no se trataría de educación.

Una vez mencionada la etimología de la palabra educación, se prosigue con la definición: "Perfeccionamiento intencional de las potencias específicamente humanas" (2).

(1) NASSIF, Ricardo. Pedagogía General, p. 5.

(2) GARCIA HOZ, Victor. Principios de Pedagogía Sistemática, p. 25.

Al mencionar que la educación es un perfeccionamiento de las potencias del hombre, es porque en ellas actúa de una manera gradual, buscando un cambio de conducta que perfeccione al hombre. La palabra perfección indica que el hombre es perfectible por naturaleza y que por medio de la educación alcanzará un cambio de conducta que lo lleve a ser mejor, si no, no tendrá sentido.

El término intencional, hace referencia a que el hombre se encuentra influenciado por su exterior, es decir, vive en continua relación con su medio, por lo cual debe estar en disposición de adquirir un aprendizaje para poder asimilarlo de una manera formal (escuela) o informal (vida cotidiana).

Al hacer mención de las potencias específicamente humanas, se habla de la inteligencia, voluntad y libertad. Dichas potencias se lograrán comprender mejor cuando se estudie a la persona humana.

### **I. I. I. Proceso Educativo**

“Se llama proceso educativo al conjunto de influencias que se ejercen sobre el ser para configurarlo, no sólo desde el punto de vista espiritual y social, sino también biológico” (3). Este proceso como se menciona, no hace sólo referencia al aspecto social del hombre, sino también a la esencia del mismo, es decir, los valores y actitudes que hacen que el hombre se adapte a ciertas influencias que lo conduzcan a la educación.

#### **I. I. I. 1. Factores que condicionan: externos e internos**

Heteroeducación y Autoeducación. Al mencionar que la educación se tiene como influencia, se ve la relación que existe con su etimología de “educare”, y con respecto a la segunda, que como fue mencionado es el inverso al que sigue la educación, como desarrollo desde dentro, hace referencia a “ex-ducare”.

“Si el proceso educativo se organiza, se ejerce y se impone desde fuera, debe hablarse de heteroeducación (del griego heterós, que significa “otro” o “distinto”), si en cambio, el

(3) NASSIF, Ricardo , op.cit , p. 13.



proceso educativo recorre la dirección inversa, nace del individuo mismo, para desde él apropiarse de lo que le es exterior y conformarlo a su individualidad, debe hablarse de autoeducación (del griego autos, que quiere decir "uno mismo" o "propio" )" (4).

Tanto heteroeducación como autoeducación, deben ser dos aspectos de una misma realidad, ya que el hombre lo vive continuamente a lo largo de su vida.

En la heteroeducación el hombre es formado; en la autoeducación, el hombre se forma de acuerdo a su voluntad autónoma y el desarrollo interior.

Ambos se insertan uno al otro, porque se sintetizan en la vida misma al completarse ambos; es cuando se menciona que toda educación auténtica es aquella que la ayuda a formarse.

Lo ha dicho mejor Maurice Debesse: "la educación no crea al hombre, lo ayuda a crearse a sí mismo" (5).

#### **I. 1. 2. Fines de la Educación.**

La última finalidad objetiva de la educación, Eggersdorfer la ve en el propio Dios, con esto se refiere a un estado, a un estar con Dios.

La aceptación originaria de la palabra finalidad, meta, objetivo parece ser la siguiente:

- 1) Término de un camino que se sigue, punto final de un movimiento.
- 2) Una obra, una configuración pensando en la acción formativa moldeadora.
- 3) El blanco (...), lo que se pretende alcanzar" (6).

Retomando las analogías anteriores, se ve como la primera hace referencia a todo lo que una persona se esfuerza por obtener, es decir, el valor o el bien que le interesa alcanzar. Dentro de estas analogías se acentúa la conciencia del esfuerzo, la atención fijada en el objetivo y la inteligente utilización de medios.

(4) *ibidem*, p. 6-7

(5) *ibidem*, p. 139

(6) HENZ, Hubert, Tratado de Pedagogía Sistemática, p. 42.

La segunda analogía hace énfasis en los movimientos y actividad de los animales y las plantas desde el punto de vista del objetivo; se consideran los procesos y toda clase de cambios desde el punto de vista del estado final. Esta analogía de finalidad se concibe como immanente en el proceso.

La tercera analogía hace referencia al objetivo en sí mismo, es decir, llega a la educación integral.

Una vez realizado el análisis de la palabra finalidad, se ve que únicamente se puede hablar de finalidad educativa con relación a personas que dirigen el objetivo, su atención y sus esfuerzos. A la persona humana no le es posible establecer por sí misma la finalidad de su ser. Esta finalidad queda determinada junto con el ser de la persona humana.

La finalidad de la educación coincide en definitiva con la finalidad esencial de la persona humana, en la línea del objetivo último del hombre y solamente le queda a él, el conocimiento y la realización.

Por consiguiente, la educación es una tarea que se impone al hombre como deber. Al realizarla se subordina el hombre a la voluntad de Dios. En un sentido amplio, la finalidad de la educación puede clasificarse con razón de servicio de Dios. En un sentido estricto puede decirse que es la adquisición de capacidad y preparación para el servicio de Dios en el amor.

En un sentido más concreto, se puede dar la siguiente definición: "la finalidad de la educación en sentido amplio (finalidad última de la persona humana), es la personalidad cabal, es decir, la actualización de las potencias esenciales de la persona (la razón, voluntad, afectividad, conciencia, capacidades recepción y configuración de los valores, amor a Dios y al prójimo), que coopera responsablemente de acuerdo con sus posibilidades y su radio de acción, en la sociedad, la cultura y el reino de Dios, haciéndose con ello feliz y gozosa, digna de ser amada porque ama" (7).

---

(7) *ibidem*, p. 49.

### I. 1. 2. 1. Perfeccionamiento e intencionalidad.

Perfeccionamiento. Como anteriormente se había mencionado, la educación busca lograr una modificación en el hombre, dicha modificación enfocada a su perfección. Si no fuera así, no tendría sentido. Se ve como esta perfección es el concepto genérico, el cual se apoya o se debe apoyar en la definición de proceso educativo. La educación es la acción y por lo tanto es efecto. Con la educación no se crean nuevos seres, sino que actúa sobre un ser que ya tiene vida, que existe con anterioridad al proceso educativo y porque actúa sobre él. Al llevarse a cabo el proceso educativo se pretende encontrar nuevas formas, nuevos modos de ser en el hombre.

"Si el hombre es susceptible de adquirir nuevas formas, lo debe a que es un ser finito, una realidad incompleta; las nuevas formas que adquiere en virtud de la educación van colmando el vacío de su finitud, van completando sus posibilidades de ser, es decir, van perfeccionándolo" (8).

Otra idea que también subyace en el concepto de perfección, es la formación. Formación es dar forma a lo informe o una nueva forma a lo ya formado. Cuando se hace mención a la educación como formación, se concibe como medio de dar formas más perfectas al educando, es decir, comunica perfección.

Una siguiente relación que tiene la palabra perfección es la de bien, ya que ambas hacen referencia a lo que conviene a la naturaleza de un ser. Muchos autores dan una relación estrecha entre la educación con la perfección, ya sea que consideren a la educación como medio de alcanzar el bien.

Falta aun por considerar la conexión de la perfección con el fin de ser del hombre. "Todo lo que exige un ser, para poder realizar su fin, para ocupar su lugar y desempeñar su oficio en el cosmos, se llama perfección natural de un ser" (9).

Lo que quiere decir es que todo lo que sea preparar al hombre para el cumplimiento de su destino es perfección. La educación ayuda al hombre para ese acercamiento hacia su destino.

(8) GARCIA HOZ, Victor. . Principios de Pedagogía Sistemática, p. 19.

(9) ibidem, p. 20

No hay que olvidar que toda educación es una perfección, más no toda perfección es educación. En un primer término se encuentra con la exigencia de una perfección natural que surge de la evolución espontánea del ser, del hombre. Pero también, hay que admitir, en el proceso evolutivo al cual dan el nombre de educación, la existencia de factores extraños al desenvolvimiento puramente natural del hombre. La educación es una perfección humana, perfección que arranca de la voluntad del hombre; educación es un perfeccionamiento voluntario e intencional (10).

Intencionalidad. Al mencionar la palabra intencionalidad dentro de la educación, se puede decir que es cósmica o sistemática.

Educación cósmica es cuando existe la influencia de factores, fenómenos y elementos del mundo (cosmos), es decir, lo que nos rodea al individuo, que inciden sobre el hombre y lo configuran.

Por esto se puede mencionar que esta educación es inconsciente (no se propone deliberadamente educar), asistemática (sin sistema ni orden), ametódica (no tiene procedimientos predeterminados), natural, espontánea y refleja. La educación cósmica obra por acción de presencia y por impregnación para ser más explícito se puede hacer mención de ejemplos que clarifiquen el concepto: se aprende a hablar escuchando; a comportarse, experimentando la relación social con los semejantes; a sentir viviendo los sentimientos propios del hombre y participando de los demás, etc.

En conclusión, todo ambiente, natural y social cumple una función educativa que se involucra en la educación cósmica.

Con respecto a la educación sistemática, es la que se imparte en la escuela, entendiéndose que ésta supone una relación voluntaria entre alguien que educa y alguien que es educado. Se caracteriza por el definido propósito de educar o de ser educado.

La educación cósmica es anterior a la sistemática, pues antes de sufrir la influencia metódica de ésta, fuera de ella y después de ella, se sufren otras influencias que sin proponerlas ellas ni quererlos los otros, dotan de destreza intelectual, social y de normas morales. También existe otra relación

(10) cf. ibidem, p. 21-23

entre ellas, la educación sistemática depende de la cósmica; pues le proporciona elementos para cumplirse (11).

## 1.2. Concepto de Persona.

Persona, palabra latina, ha pasado sin modificación a algunas lenguas europeas como el español y el italiano; en otras como el portugués, francés, inglés, etc., se modificó, pero siempre dejando lucir su origen latino: pessoa, personne, person. Con estas palabras se designa en todas las lenguas una misma realidad: el individuo humano. Pero la etimología enseña que su primera imposición no se aplicaba al individuo humano, sino a la máscara.

En latín, se ve que persona significa originalmente la máscara del actor, y es que los individuos humanos a diferencia de los restantes animales, son personas porque son máscaras. Con éste, se hace mención a que el individuo humano tiene capacidad para ocultar su vida interior; sabe disimular sus conocimientos, apetitos, ignorancias y sus desganias (12).

La persona humana está compuesta de cuerpo y alma, es decir, que la constituye una parte corpórea que tiene vida y que se desarrolla con sus siguientes sensaciones, placeres, dolores, etc., y otra de tipo racional que es el principio fundamental por el que se diferencia del resto del género humano y del cual se origina las potencias específicamente humanas: inteligencia, voluntad y libertad.

Por lo anterior, se habla de unidad de cuerpo y alma. Cuando se habla de persona humana, se encuentra que es un ser original, individual e irrepetible. El ser original no quiere decir que se encuentre fuera de lo común sino que la persona posee potencias que lo hacen serlo: inteligencia, voluntad y libertad.

El hombre como ser racional que es, nació para captar la realidad externa e interna y todo cuanto de ella se desprende, por ejemplo: la verdad, la bondad, la belleza, etc. Su inteligencia, está hecha para la verdad, para captar de la realidad todo aquello que sea correcto y verdadero. El hombre desea poseer la verdad de toda la realidad por medio de su capacidad intelectual y de ahí se

(11) cfr. *ibidem*, p. 10-11.

(12) cfr. GARCIA HOZ, Víctor. Concepto de Persona, p. 42.

desprende el hecho de que tenga por fin su perfeccionamiento como ser individual.

Con el perfeccionamiento, cada individuo se eleva para captarse como un ser racional, que tiene fines superiores y perfectibles que emanan de su naturaleza. Por medio de la voluntad, el hombre puede o no poseer la verdad, aunque por su misma naturaleza esté hecho para captarla, pero puede no deseársela, pues es la voluntad el motor que impulsa la inteligencia y le presenta las cosas buenas.

Por esta potencia que es la voluntad, la persona es libre, tiene la capacidad de decidir y elegir sobre lo que quiere en su futuro, y del cómo quiere lograr su perfeccionamiento y si lo quiere alcanzar o no.

La libertad, al igual que la inteligencia y la voluntad, es una potencia específicamente humana, propia del hombre, y por la cual se es responsable; ser responsable es responder por aquello que se ha elegido y decidido libremente, asumiendo las consecuencias de los actos. Todos los actos humanos son intencionales, porque en todas las acciones del hombre, operan la inteligencia, la voluntad y la libertad.

Se es original porque es la persona misma quien da origen a sus propios actos, y cada acto que realiza supone a toda la persona, y no sólo a una parte, porque la persona es una unidad indivisible de cuerpo y alma.

Para finalizar, la persona humana es un ser individual e irrepetible. Si cada persona es irrepetible, le son también sus actos, pues nadie puede realizarlos por ella. Así, aunque la persona sea un ser social por excelencia, por ser limitado y por no poseer ni todos los conocimientos, ni todas las habilidades de la humanidad, nadie, ninguna otra persona podrá vivir su vida, vida que es personal, única, irrepetible e irremplazable.

Si la educación busca la perfección del hombre en cuanto hombre, tomando en cuenta su valor y dignidad personal que radica en las potencias que le son propias: inteligencia, voluntad y libertad, la definición que anteriormente se dio de educación, se reafirma en este punto.

### I. 3. Pedagogía.

Etimológicamente Pedagogía viene del griego *paidos* que significa "niño" y de *agogia*, que es "conducción", esto equivale a conducción del niño. Haciendo historia, se ve que en sus orígenes, el pedagogo fue el esclavo que cuidaba de los niños y los acompañaba a la escuela. con el paso de los años, en los siglos XVII y XVIII todavía se utilizaba ese nombre para los preceptores de los hijos de familias acomodadas.

Con el tiempo se modificó su sentido, es decir, Pedagogía ya no era designada al acto de conducción, sino, en forma más amplia se considera como el estudio y la regulación del proceso de la educación. Como se ve aquí, está enfocada a captar su esencia y su dirección, no como anteriormente se constituía como una actividad u oficio (13).

#### I. 3. 1. Ciencia y Arte de Educar.

Ciencia. Al definir a la Pedagogía se ve que la mayoría de los textos la definen como la ciencia y arte de la educación". Se intentará analizar esta definición. Una ciencia en el sentido preciso de la palabra, "es un conjunto sistemático de conocimientos relativos a un objeto determinado. Una ciencia supone por lo tanto, la delimitación precisa del campo que le es propio, la utilización de los resultados que se expresa finalmente por medio de leyes agrupadas en un todo coherente e inteligente" (14).

Actualmente, uno se sigue preguntando sobre cuál es exactamente el contenido de la ciencia pedagógica y cuál es el grado de su anatomía. Se comprenden las divergencias que existen cuando se piensa que las llamadas investigaciones pedagógicas provienen en realidad de campos muy distintos: el biológico, el psicológico, el social, el político, el práctico, etc.

Para cada ciencia particular se requiere unidad de objeto y de un método. La Pedagogía como tal, está constituida por un conjunto de materiales pedidos a diversas ciencias y sometidos a la exigencia de los problemas educativos, adquieren un nuevo aspecto y una significación especial.

(13) *cf.* NASSIF, Ricardo , *op.cit.* , p 37.

(14) PLANCHARD, Emile , *La Pedagogía Contemporánea* , p 22-23.

Es una intención dominante y la utilización correspondiente lo que asegura a la Pedagogía su unidad, así como su autonomía.

"Es preciso, dice R. Humbert, concebir el conjunto de la Pedagogía como un edificio de varios pisos, uno que alberga la ciencia, otro la moral o filosofía práctica, el tercero las técnicas y el último la creación estética. Vista de esta manera, no le es aplicable ninguna calificación exclusiva; es a la vez, ciencia y reflexión práctica, técnica y arte" (15).

Para que la terminología sea mejor comprendida se va a estudiar a la pedagogía como ciencia y aparte, el arte de educar.

La ciencia puede ser teórica o práctica. Ambas se dirigen a la realidad. La pedagogía también, en su calidad de ciencia de la educación, puede ser teórica o práctica. La función que lleva a cabo la pedagogía teórica es tratar de averiguar cómo se produce efectivamente la educación, cómo se educa el individuo. También en el caso de la pedagogía teórica se ve cómo estudia la educación como hecho; la describe y explica, trata de comprenderla y establece comparaciones. No es meramente descriptiva, meramente fenomenológica, ni un análisis de categorías o hechos, simplemente es una visión de la educación en la trama de todo lo que es y actúa.

La pedagogía práctica se propone averiguar cómo debe llevarse a cabo la educación, cómo debe ser educado el individuo particular. Esta pedagogía considera a la educación como tarea y misión.

La pedagogía teórica tiene una actitud más objetiva y distante, mientras que la pedagogía práctica es una decisión existencial, una actitud orientada a la voluntad y el deber; es activa. La teoría sin práctica difícilmente es posible, si es que no debe excluirse completamente. Por ser la teoría una visión de la realidad, la práctica se ve más ilustrada por la teoría, y esto trae como consecuencia el que no se cometan errores grotescos en la vida rutinaria (16).

Estudiar los datos concretos y las concepciones filosófico-religiosas relacionadas con la educación para después poder deducir de esta base un conjunto de principios orientadores. aplicarlos, convertirlos en eficiencia educativa, son las tareas que todo pedagogo debe llevar a cabo.

(15) *ibidem*, p. 24.

(16) cfr. HENZ, Hubert. *op. cit.* p. 17-18.



La pedagogía debe estar con una organización rigurosa del contenido, es decir, no puede estar constituida por un conjunto de nociones no coordinadas, por recopilaciones de principios, porque si no, no hay ciencia pedagógica (17).

Una ciencia es siempre capaz de progresar debido a los descubrimientos continuos que se operan por los esfuerzos de las nuevas generaciones. Esto se hace patente particularmente en ciencias como la astronomía, física y la química. Por lo tanto, la ciencia avanza continuamente.

Como ciencia, la Pedagogía ha continuado el mismo camino recorrido por las demás ciencias, con esto se refiere a que la Pedagogía ha partido de un empirismo completo hasta llegar al estado en que se encuentra actualmente. Su desarrollo ha sido más lento que otras ciencias, debido a la naturaleza de sus problemas. Se ve que durante mucho tiempo, e incluso hoy en día, debido a las circunstancias, el hombre se contenta con aplicar de una manera empírica los conocimientos empíricos, se ha educado a los niños y se les ha preparado para su vida adulta mucho antes de que se escribiesen libros de educación y de que se organizaran centros de investigación psicológica. La ciencia pedagógica es para los educadores un precioso auxiliar. Aclara su acción, asegura a ésta un rendimiento mayor, permite conseguir una economía de tiempo y esfuerzo.

Arte. La Pedagogía es también el arte de la educación "el arte es la aplicación de los conocimientos a la realización de una concepción determinada" (18).

En este sentido, es un arte puesto que propone utilizar numerosas nociones para así mejorar una tarea muy concreta.

Ciencia práctica y arte son dos expresiones muy afines, debido a que toda ciencia práctica es un arte. El arte progresa, por ende naturalmente con la ciencia o ciencias que se relacionan con el dominio al cual se aplica el arte.

"La educación es un arte, y este arte o se posee o no se posee; es innato e intransmisible" (19).

(17) cfr. PLANCHARD, Emile. . *op. cit.* p. 24-25

(18) *ibidem*, p. 36.

(19) *ibidem*, p. 37.

Si verdaderamente el educador nace y ni el ejercicio ni los conocimientos pueden transmitir ni perfeccionar el don que tiene, la formación profesional en esto, no tiene razón de ser. Lo que sería más justo mencionar es que el arte es a la vez inspiración y realización. Si la inspiración o la vocación, no se adquiere por un estudio profundo de la ciencia que a él se refiere y si la realización es susceptible de perfeccionamiento gracias a la formación científica, se podría decir que no se conoce exactamente en que consiste la vocación del educador y que esto no es otra cosa que el resultado de factores externos más conocidos.

"Es cierto - dice Planchard - que el arte ha precedido siempre a la ciencia. Se tantean, se eligen, se abandonan ciertas prácticas. El arte empírico pedagógico está hecho con prácticas tradicionales y sería censurable no acomodarse a ellas, puesto que representan la sabiduría acumulada de muchos siglos. Pero si la Pedagogía no debe despreciar este arte empírico, el empirismo sin duda alguna, está destinado a retroceder incesantemente ante la ciencia. Gracias a la ciencia el arte tiene conciencia de sí mismo. La ciencia parte del arte empírico, no con la intención preconcebida de destruirlo, sino más bien para esclarecerlo y quizá para extenderlo" (20).

El arte de la educación, como ya se mencionó anteriormente, es predominantemente práctico, va más allá de las experiencias educativas aisladas, formula normas o consejos basados en la condición global, normas elaboradas, teórica y prácticamente a las que puede atenderse el educador en la práctica educativa diaria (21).

Después de haber explicado al arte desde el punto de vista de distintos autores, a continuación se analizará la concepción de Richard Nassif.

Los conceptos de arte son múltiples, pero no obstante pueden reducirse a cuatro fundamentales:

- 1) El arte como actividad.
- 2) El arte como conjunto de reglas para la actividad.
- 3) El arte como creación.
- 4) El arte como expresión y comprensión de belleza.

(20) *ibidem*, p. 39.

(21) *cf.* HENZ, Hubert. *op. cit.*, p. 19.

Primeramente el arte es una actividad, un hacer del hombre. Jaques Maritain la ha expresado así: "el arte es un hacer opuesto a lo real, el obrar consiste en el uso libre en cuanto libre, de nuestras facultades o en el ejercicio de nuestro libre arbitrio, no con relación a las cosas u obras que produce el hombre, sino simplemente en relación al uso que se hace de la libertad. El hacer es la acción productora considerada no con relación al uso de nuestra libertad, sino puramente en relación a la cosa producida (22).

En síntesis: toda actividad que el hombre realiza y lo lleva a producir algo es artística, logrando decir que el arte se identifica con la misma práctica (praxis) y se distingue de la teoría como contemplación.

En su segundo sentido el arte se presenta como un conjunto de reglas para la actividad, es decir, una serie de procedimientos que sirven a la producción de un cierto resultado. Santo Tomás de Aquino dice que el arte es "la recta ordenación de las cosas a hacer" (23).

En un tercer sentido el arte es creación de algo. Este tiene conexión con el anterior debido a que toda creación se hace según determinados principios, científicos o no, que regularán esa producción. En el anterior se mencionaba como conjunto de procedimientos para realizar algo, en este tercer sentido, designa la producción misma, el resultado de la acción, lo "hecho". Es por ellos que en este sentido es mejor hablar de lo artístico.

El cuarto sentido del arte es el estético (con ello se refiere a la estética como la ciencia de lo bello). Aquí el arte es producción, creación de una obra bella, y algo aún más profundo que es la comprensión de esa obra (24).

### **I. 3. 1. 2. Relación entre Educación y Pedagogía.**

La pedagogía trabaja siempre con la educación, y cualquiera que sea el concepto de que aquella se adopte, no puede discutirse que su vigencia y su sentido le vienen de su objeto propio: la educación. Hay que puntualizar: una cosa es la Pedagogía y otra la Educación; una cosa es el

(22) NASSIF, Ricardo. , op. cit. , p. 40.

(23) ibidem , p. 41.

(24) cfr. idem

objeto y otra la ciencia que de él se ocupa. En otras palabras "la Pedagogía es la disciplina, el estudio o el conjunto de normas que se refieren a un hecho o a un proceso o actividad: la educación. Por su parte, en la educación como realidad viva, surgen los problemas que el esfuerzo teórico y experimental del hombre intenta resolver y reunir en su sistema o cuerpo de doctrina o de normas capaces de explicar el fenómeno de la educación, en tanto realidad o de conducirlo, en tanto actividad" (25).

En conclusión, se dice que el sentido y la vigencia de la disciplina pedagógica procede de su objeto, esto es : la educación.

---

(25) NASSIF, Ricardo. . *op. cit.* , p 3

## CAPITULO II

PARA VIVIR EN ARMONIA CON TODO LO QUE  
NOS RODEA HAY QUE CONOCER CUAL ES LA  
SITUACION DE LA MUJER

## II. PARA VIVIR EN ARMONIA CON TODO LO QUE NOS RODEA HAY QUE CONOCER CUAL ES LA SITUACION DE LA MUJER.

### II. 1. ¿Qué es ser mujer?

Lo primero que hay que decir, es que la mujer es un ser humano, ser original, racional, libre y responsable, individual, único e irreplicable, irremplazable, social, limitada e imperfecta, y algo todavía más específico que tiene, es portadora de la vida.

El ser original, hace referencia a que ella es el principio de sus acciones, y por ende la constructora y directora de su vida. Esto lo realiza por medio de la capacidad intelectual que fue dotada, a través de ella la mujer conoce la realidad, su realidad que le rodea, por medio de su voluntad tiende al bien, y con la libertad que posee, la capacidad de conocer, querer, amar, decidir y elegir con responsabilidad.

Es única e irreplicable y por lo tanto irremplazable, capaz de perfeccionarse por su naturaleza que es imperfecta y limitada.

Es potencialmente portadora de la vida porque Dios la ha asignado para tal fin, y esa realidad potencial la dota de rasgos y matices que la llevan actuar de un modo particular, femenino, no sólo cuando es madre sino también cuando renuncia a la maternidad biológica para consagrarse plenamente a Dios, o cuando no se casa o no llega a tener hijos.

#### II. 1. 1. Ubicación y descripción.

Algunas aptitudes se encuentran con más frecuencia en los hombres y otras perfectamente en las mujeres. Pero, esto no dice nada acerca de cada hombre y cada mujer.

Cada persona tiene sus propias características femeninas o masculinas: cada una posee por encima de ello su propio carácter y disposiciones individuales.

Sería por tanto injusto hacer una distribución diferenciativa, algo parecido a esto: el hombre es racional, activo, dominante; la mujer es sentimental, pasiva, entregada. También la mujer puede

pensar con lógica, y también el hombre está destinado a realizarse en la entrega a un "tú", entrega que no es un asunto femenino, sino cuestión de amor.

Lo especial del hombre y de la mujer no hay que buscarlo por tanto en sus propios talentos, sino en el don natural de la maternidad y de la paternidad. Sólo el hombre puede ser padre, sólo la mujer puede ser madre. Aunque los dos participan conjuntamente en la procreación, después es la mujer la que se entrega más plenamente a su papel materno; y esto se pone especialmente de manifiesto en el periodo de embarazo, donde gran parte de las energías corporales y espirituales de la mujer son absorbidas por el nuevo ser humano. El hombre, aunque es padre, se encuentra un poco al margen del proceso de la gestación del nacimiento.

Aun así, tanto el hombre como la mujer aportan a la paternidad común, y por tanto deben ser conscientes de que tienen obligaciones.

No hay que olvidar que la maternidad no es únicamente un proceso fisiológico. Más bien es una realidad que abarca con profundidad todo el ser y el actuar de la mujer, y que responde a las estructuras físicas y psíquicas de la feminidad. A través de su maternidad, la mujer posee una unión muy íntima con el misterio de la vida que madura en su seno. Este contacto único y exclusivo con el nuevo ser humano crea al mismo tiempo una actitud frente a todos los seres humanos, que impregna hondamente la personalidad de la mujer.

Al mencionar el papel que tiene el hombre y la mujer en la formación de un nuevo ser, ambos tienen el derecho y el deber de encargarse de la educación del mismo. La educación de los hijos ha sido destacada a menudo como una labor del padre y la madre, es decir, teniendo la misma responsabilidad, pues los niños, al menos en sus primeros años de vida, necesitan de ambos como constante punto de referencia, para crecer con armonía y equilibrio.

Tanto el padre como la madre ponen los fundamentos para la formación de una nueva personalidad humana.

Tanto el hombre como la mujer tienen actividades específicas que los distinguen y que realizan de manera diferente.

Ambos tienen los mismos derechos y obligaciones según su naturaleza (26).

### II. 1. 1. Características y Rasgos Femeninos.

La mujer es potencialmente portadora de la vida. La mujer ama la vida y ama darla, aunque conoce el costo de ese amor. Y la ama porque a ello le dispone su naturaleza: la mujer sabe que vivir y dar la vida le va a costar sufrir, que el parto es doloroso; pero lo acepta, consciente de que precisamente de su dolor va a surgir vida.

La mujer se siente más fuertemente unida que el hombre a todo lo vital, debido a que en ella en algún momento de su existencia de vida a otro ser. La forma de expresión con lo vital es la efectividad, se comprende que el sentirse afectada, y la capacidad de emocionarse, sean notas especialmente de las mujeres, con las que expresan la forma de vivenciar los sentimientos.

Por eso a la mujer se le identifica más con el sentimiento y con el corazón que con la razón fría y objetiva. La mujer no necesita justificar sus sentimientos: se le imponen y le permiten vivir intensamente su interioridad.

Los sentimientos son como vías de penetración del mundo hasta lo más íntimo del ser.

El mundo de la mujer, es un mundo de personas concretas, más que de cosas; su especial sensibilidad le lleva a comprender y a identificarse con las penas y las alegrías de los demás. La mujer es capaz de vivir en y desde dentro de sí misma, lo que el hombre es menos capaz (27).

La mujer no se limita al paso del tiempo, le interesa vivir el ayer, el hoy y el mañana con la misma intensidad. El ser femenino se constituye como ser cuidadoso y respetuoso. La mujer es incapaz de posponer un interés humano muy concreto ante las exigencias o influencias externas.

(26) cfr. BURGGRAF, *La mujer*, p. 20-26

(27) cfr. BALMESADA, C., *La mujer frente a sí misma*, p. 37-43.



La mujer, suele experimentar el orgullo no de conquistar sino de saberse elegida y la satisfacción de sentirse íntimamente conquistada su actitud es de entrega.

Esto no significa que la mujer tenga un papel pasivo o inactivo, sino que manifiesta la pasión de manera diferente, es decir, le gusta que la iniciativa sea tomada por la parte contraria y así manifestar la aceptación conforme a lo que ella siente (28).

Pero lo que se quiere recalcar es la nota positiva de su pasividad, que no significa indiferencia en la capacidad de acción, sino por naturaleza propia la mujer tiene más quietud para pensar las cosas. La mujer acepta. Su objeto es lo ya dado. Recibe al hijo como ya preexistente.

El corazón simboliza a la mujer; la cabeza, al varón. El hombre ha sido creado para dominar el mundo; la mujer para dotar de sentido a ese dominio por medio del amor.

Su misma vida religiosa, es más que en el hombre, trato con una persona, encuentro renovado con El; nadie como la mujer entiende que la verdad no es algo, sino alguien. La feminidad esta orientada hacia un Tú.

Para la mujer el amor significa su vida misma, la razón de su vida. El día en que la mujer conoce el amor, parte en dos mitades su existencia: antes y después.

"Será el amor lo que origine la mutación más honda de su situación social y lo que permita realizarse como esposa y como madre, de modos de ser persona mucho más íntimamente decisivos que ser esposa o madre" (29).

Vivir es para ella convivir. La mujer que ama y es amada tiene su vida completa.

(28) cfr. CABODEVILLA, J. M. , Hombre y Mujer , p. 46-49.

(29) ibidem, p. 49.

## II. 2. Etapa Evolutiva Adultez.

Durante la etapa vital que va desde los 40 a los 50 años se ha estudiado bastante la crisis del climaterio femenino, pero por lo que respecta al hombre, no se ha estudiado tan profundamente; se comprende que sea así, porque en los hombre estas crisis no alcanzan los extremos que puede darse en el climaterio femenino, condicionado por profundas raíces biológicas y hormonales.

La crisis de los 40 años aparece con dos componentes principales: uno afectivo y el otro profundamente relacionado con la importancia que tiene en la mujer su propio aspecto físico; por lo demás ambos se han considerado ya, y por ello el estudio de la crisis será el de la crisis de la menopausia.

Esta tiene lugar entre los 40 a 50 años, y coincide con el declinar de la capacidad procreadora.

Desde hace mucho tiempo se sabe que los trastornos de la menopausia dependen, en grado considerable, de los temores y prejuicios de la mujer ante esta edad crítica. Muchas veces la sugestión influye en la aparición de los disturbios, al oír hablar de los sufrimientos de este momento como un destino fatal del propio sexo.

El climax lleva consigo además, todos los conflictos y problemas de una fase crítica de la vida en la que, es necesaria una nueva y radical adaptación de la personalidad a las situaciones que inexorablemente lleva el transcurso del tiempo, y para muchas mujeres, con la menopausia, comienza una declinación vital. No sólo se rebela la mujer contra las molestias físicas que puede sentir a esta edad, sino también y de modo más intenso, ante la pérdida del atractivo físico, los cambios de la morfología externa al saberse ya incapaz para la maternidad.

Junto a las modificaciones orgánicas, se encuentran en el aspecto psíquico un cierto estado de tensión que se traduce en inquietud, fatiga, dolores varios, irritabilidad, y a menudo, depresiones.

Se puede observar una tendencia a la manifestación de actitudes viriles durante la menopausia causada por cuestiones físicas (mayor actividad de las hormonas suprarrenales), que puede llevar al despotismo o al autoritarismo en el seno de la familia o en el seno de asociaciones benéficas o

religiosas. Este hecho podría explicarse también como un mecanismo de compensación que llevaría a desfogar sobre los hijos, ya casados e independientes.

Al pasar el tiempo todos los fenómenos se normalizan y el psiquismo vuelve a una estabilidad más acentuada de la personalidad de cada mujer, el hecho de que una mujer no pueda adaptarse a la crisis de la menopausia, demuestra que probablemente no lo ha podido hacer ni siquiera en otras situaciones de su vida anterior. El comportamiento de la mujer en esta temporada, depende mucho del ambiente en el que se encuentra.

### **II. 2. 1. Imagen social de la Mujer.**

La imagen social de la mujer se maneja por la sociedad que la constituye y de la cual es partícipe. Como seres sociales que son están ligados al destino de la colectividad humana que se entromete, sabiéndolo ellas mismas, en su vida privada.

Muchas mujeres de hoy no representan física ni espiritualmente su edad su vitalidad es evidente, su encanto indudable, la calidad de su relación con los demás ha sido desarrollada por la madurez.

“Toda sociedad tiende a vivir, a sobrevivir, exalta el vigor, la fecundidad ligada a la juventud, teme el deterioro y la esterilidad de la vejez” (30).

Con lo anterior se ve que la vejez está aún lejana, pero la menopausia es el acontecimiento biológico, preciso, irreversible, que indica la imposibilidad de transmitir la vida.

En la actualidad, si las mujeres tienen algún lugar en la vida social o profesional, ese lugar resulta casi siempre canalizando hacia la familia.

En esta etapa de la vida las mujeres se vuelven estériles, lo que significa que salen de su finalidad esencial a los ojos de la sociedad.

---

(30) THIRIET, M. . Mujeres de 50 años . p. 47-50.

Un ejemplo claro es a que las mujeres se les enfoca a sentirse atraídas por el culto de la belleza utópica, que corran detrás de esas modas que las han querido ver a veces delgadas, a veces redondas o más blancas o más bronceadas, atractivas, etc.

Se espera de ellas ese conformismo irreal presentado por las revistas, por los slogans para dramatizar de antemano el menor cambio: tener aspecto más joven para su edad es una arte que debe comenzar a practicar muy temprano, etc. Todo el medio publicitario repite tal régimen, tal receta, tal moda que siguen bombardeando la cabeza de la mujer.

La edad incrementa el cansancio y, en especial, el tiempo de recuperación del esfuerzo. Es importante cuidar el físico, pero no es lo esencial, unos kilos de más, de los que se quejan la mayoría de las mujeres después de la menopausia, convierten en algo complicado y deprimente el simple hecho de vestirse.

Lo esencial radica el tener salud física y mental buscando legítimamente el placer de vivir.

"La aptitud para el placer y la capacidad para acondicionar situaciones que hacen posible ese placer es un criterio de normalidad" (31).

Las mujeres en estos momentos de su vida no deben dejarse manipular como principiantes. Hay que recordar que la belleza femenina también esta dada por aquellas arrugar que indican inteligencia y humor, el aspecto interesante. La vida cotidiana ofrece un espejo: amigos, familia, el trabajo, las hacen cruzarse con mujeres de la misma edad.

### **II. 2. 1. 1. El Trabajo.**

Uno de los deseos más vivos de las mujeres es evitar una soledad y una inacción prolongadas a las que no estaban habituadas cuando las tareas familiares se hallaban en su apogeo.

Es entonces importante conservar o buscar otros grupos de relación, vivir, trabajar, distraerse, formarse, luchar con otros compañeros de vida social y descubrir con ellos otra manera de ser una

(31) ibidem, p. 50.

misma.

Ante todo, quizá deberían pensar en las razones por las que el trabajo es una constante necesaria de la vida humana; pues entender ayudará a aquellas quienes trabajan, y trabajan bien, cuesta de verdad, a mejorar la actitud ante el trabajo y a obtener así mejores resultados al desempeñarlos.

"El trabajo es, pues, una exigencia vital de la naturaleza humana: sin él, la vida no lo es en plenitud, se degrada hasta hacer imposible la mejora personal. En segundo lugar, el trabajo es, para la humanidad en general, el medio natural de que ha sido dotada para conseguir los bienes necesarios para su sustento: con el trabajo, y no de manera natural, los extrae de la tierra, los produce, o los obtiene honestamente" (32).

El trabajo es esencial, tanto para la sociedad funcione como para que cada ser humano satisfaga las exigencias objetivas de su naturaleza, como son: exigencias espirituales, exigencias materiales y exigencias de sociabilidad, ya que en el trabajo se dan situaciones donde el hombre o la mujer satisfacen todo tipo de necesidades.

La edad no deber ser un pretexto pues tiene poca influencia sobre el aprendizaje. La preparación es, con frecuencia, tanto más fácil cuanto que la determinación y las facultades de esfuerzo son más firmes en la madurez.

La mujer tiene la ventaja de conocer las presiones y los problemas específicos de la profesión, además causada por los hijos, etc. Tomar o volver a tomar un trabajo sería, para cierto número de mujeres, la respuesta a su sensación de aburrimiento y de inutilidad.

Cuando se trabaja, se está mejor protegido de sí misma, de sus dudas, inquietudes y de su familia. Es prudente emplear la inteligencia, el corazón y la energía dentro y fuera del marco profesional. Si las motivaciones que se tienen para querer trabajar no son suficientes y si los medios de volver aprender el oficio con el que se sueña parecen limitados. No se debe hacer abstracción de una realidad económica cada vez más dura, que reduce las oportunidades de todo candidato a un empleo, cualquiera que sea su edad y su sexo. Pero antes de renunciar se debe tener el

---

(32) BALMASEDA, C. *op. cit.*, p. 112.

cuidado de verificar por sí misma los límites y las oportunidades de cada una, y buscar cualquier forma de participación en la vida colectiva, asalariada, si se quiere, se puede lograr (33).

### II. 2. 1. 2. Familia.

La raíz natural de la familia es el matrimonio y la raíz del matrimonio es la naturaleza personal del hombre (varón y mujer).

La familia es la célula natural y básica de toda sociedad auténticamente humana.

El amor entre varón y mujer inclina a la unión; tiende a que ambos sean una unidad en lo conyugable -masculinidad y femineidad- de sus naturalezas.

"En términos sintéticos, el pacto matrimonial o consentimiento que funda el matrimonio es el acto de la voluntad por el que el varón y la mujer se dan y aceptan plena, perpetua y exclusivamente como tales, en todo cuanto concierne a esa unión de vida orientada al bien de los esposos y a la generación y educación integral de los hijos" (34).

Lo que se puede decir que la familia está constituida por: un hombre (padre), una mujer (madre) y los hijos (en caso de haber).

Después de ver cómo está constituida la familia se ve claro los papeles que desempeña - la mujer: como esposa y madre.

Ser Esposa. Lo primero que ocurre entre esos dos seres humanos es que se encuentran. De ese encuentro y de esa atracción puede surgir el enamoramiento. El enamoramiento impulsa a ir más allá, al trato intenso, al conocimiento mutuo que permite apreciar en que medida la realidad se ajusta a la institución primera; y lo permite la verdad, si los enamorados se muestran tal como son. Después sigue el paso decisivo, el compromiso de amor que es el matrimonio.

(33) cfr. THIRIET, op. cit. , p. 175-182.

(34) VILADRICH, P. . El Pacto Conyugal. . p. 48.

Al mantener firme ese compromiso estará amando hechos, que es la mejor forma de aprender a amar, mostrar que ama al otro por él mismo, y no por su capacidad de transportarle a aquel maravilloso estado del que hablaba al referirme al enamoramiento.

El amor no es nunca algo acabado. En la rutina diaria es donde el amor se ejercita y consolida. Eso es compartir la vida, eso es realmente ser esposa: hacer suya la interioridad de su marido y hacer la suya la interioridad en él.

El amor se va haciendo día a día, y va aprendiendo poco a poco las asignaturas de la sensibilidad y de la comprensión.

"Ser esposa es, pues, saberse comprometida con la familia que en el matrimonio se origina, y con la sociedad... cuya base y apoyo está precisamente en la familia" (35).

Ser Madre. Un punto diferencial de la mujer que las define es el que son portadoras potenciales de la vida.

"La maternidad, esencial vocación de toda mujer, sentido capital de la noción de feminidad, no significa sólo, ni siquiera principalmente, maternidad física (...). La esencia de la maternidad es espiritual, es humana, y el amor verdaderamente materno de una mujer hacia su hijo sólo es posible porque preexiste la tendencia básica maternal, como manera femenina de realizarse humanamente". (36)

Conviene recordar que lo que da valor a una persona es la naturaleza de su amor y la calidad de su entrega. En la entrega es donde la mujer es más profundamente ella misma.

Cunado se tiene un hijo de su mismo sexo, se tiende involuntariamente a cultivar en él la propia imagen. Esto se observa mejor en la vinculación madre-hija. Porque la hija permanece en casa con su madre, que es profesor natural que le trasmite las recetas, las tradiciones.

(35) BALMASEDA. . op. cit. , p. 100.

(36) ibidem, p. 101

Ya desde el principio, este hombre en miniatura imita al varón en lo más varonil. Mientras que la niña imita a la madre en el acto de abrazar, de enternecerse, de cobijar, que son las primeras secuencias e imágenes del amor.

Por lo anterior, los quehaceres -el trabajo- de una madre y esposa no pueden formalizarse: sólo se desempeñan por amor, forma parte de su entrega amorosa, no las ha elegido como medio de ganarse la vida. El amor, solamente el amor la hace esposa y madre. (37)

### **II. 2. 2. 1. La Personalidad Madura.**

La personalidad está constituida por el carácter y el temperamento. El carácter es el conjunto de disposiciones psicológicas y el comportamiento habitual de una persona y todo esto modelado por la inteligencia y voluntad.

El temperamento se refiere a los fenómenos característicos de la naturaleza emocional de un individuo, incluyendo su susceptibilidad a la estimulación emocional; considerando esos fenómenos como dependientes de su herencia y constitución. El temperamento puede considerarse como un material en bruto en el que se constituye la personalidad, solo puede ser educado por la propia voluntad, y nunca puede ser cambiado. Mientras que el carácter corresponde a la parte estrictamente espiritual que puede variar de un individuo a otro según se desarrolle en el uso que hace de acuerdo a su entendimiento y voluntad.

La individualidad proviene del cuerpo, lo que equivale decir que el carácter tiene como base el temperamento.

El carácter está ligado a factores ambientales: educación, medio cultural, y el temperamento más condicionado por factores genéricos.

Entre las notas más sobresalientes que caracterizan y definen a la personalidad cabe destacar estas tres:

(37) cfr. ibidem, p. 109.



a) La integración.

En ella, los múltiples y variados aspectos que la constituyen se integran en un todo compacto, y este todo funciona como una unidad.

b) El autocontrol.

El yo integrado y maduro se pertenece a sí mismo, se posee a sí mismo. El conocerse uno mismo hace posible saber cuales son los defectos y virtudes que cada ser posee y por ende tener un autocontrol de las actividades que constituyen la vida.

c) La adaptación.

La personalidad integrada y señora de sí misma es una personalidad que está en condiciones de vivir en santa paz, en primer lugar, consigo misma después con el resto del mundo. (38)

La edificación de la propia personalidad constituye una de las empresas más importantes de la vida, de las tareas más hermosas que se traen entre manos.

Algunos rasgos de la personalidad madura:

- La persona madura tiene seguridad en sí misma. Se manifiesta tal cual es. Sabe lo que puede y lo que quiere, y de ahí nace un sentido de seguridad, de confianza y de equilibrio. Su actuación es libre y responsable.

Quien tiene madurez se considera a sí misma con realismo y objetividad. Admite sus limitaciones, acepta sus errores.

- Es realista en sus pensamientos, se traza metas accesibles y conoce sus posibilidades de alcanzarlas.

(38) cf. Gran Enciclopedia Rialp, voz: Personalidad.

- Conoce sus deberes y la misión que tiene en el mundo, así como los medios que ha de emplear para llevar a término esa misión.
- La persona madura es sincera en sus palabras y en su conducta. Su conducta es predecible y coherente.
- Es realista en sus observaciones; juzga cada situación por sí misma y evita los prejuicios. Es capaz de criticar sus ideas y las ideas de los demás.
- Tiene tolerancia a las frustraciones y habilidad para tolerar opiniones y conductas diferentes a la propia.
- Posee capacidad de guardar sus respuestas afectivas y de sobrellevar tensiones.
- Una persona madura es capaz de encontrar sentido a la vida y a las cosas.
- Se enfrenta a los problemas. Se arriesga y se compromete.
- En el aspecto social es capaz de dar y de recibir. Sabe encontrar el lugar- de igualdad, de superioridad o de inferioridad- que le corresponde.
- No reacciona precipitadamente ante las situaciones sino que decide; esto es, se controla y piensa las razones de convivencia.
- Tiene espíritu deportivo: sabe ganar y perder; soportar la derrota sin quejas y saca de ellas una experiencia saludable. Vuelve a empezar las veces que haga falta.
- No busca defectos de los demás, se esfuerza en ver primero lo positivo de las personas y de las situaciones.
- Considera la paciencia como una de las mayores virtudes y lucha por ponerla en práctica.
- Sabe planear; tiene visión amplia; sentido ético.

- Capacidad de amor.
- Sentido del humor (capacidad de reírse de sí mismo); capacidad de reflexión.
- Manejo de frustraciones.
- Capacidad de entablar amistades profundas.

La madurez humana se manifiesta, sobre todo, en cierta estabilidad de ánimo, en la capacidad de tomar decisiones ponderadas y en el modo recto de juzgar los acontecimientos y a los hombre.

Muy diversa es la actitud de la persona inmadura, que no ha conseguido esa plenitud humana y se engaña a sí misma ocultando su timidez bajo un comportamiento altanero, incluso disfrazado de modestia y humildad. Esa persona vive en la inseguridad, rehuye el compromiso, el trato abierto. En su conducta muestra como síntomas la falta de firmeza para todo, la ligereza en el obrar y en el decir, el atolondramiento, la frivolidad en una palabra, excusa inconsciente para no afrontar los problemas. La persona inmadura se teme sobre todo a sí misma. Una persona sin la debida madurez, frente a los demás, no encuentra el punto justo; o es débil y condescendiente, o se refugia en una rigidez autoritaria y sin sentido. Es testaruda y petulante, incapaz de escuchar a los demás, de rectificar claramente los propios errores.

Para adquirir la madurez humana o para crecer en ella no es suficiente una buena disposición genérica; es preciso colaborar en esta tarea, poniendo lo mejor de las energías y siendo conscientes de que se necesita ayuda de los demás.

Como se ha podido ver, la personalidad madura consiste en desarrollar cualidades. Estas cualidades también reciben el nombre de valores o virtudes. Los valores son cualidades inmateriales, no son cosas en sí sino que califican o cualifican a las cosas. Los jerarquizan dándoles mayor o menor estima por parte del hombre.

Las virtudes son cualidades permanentes y estables del alma que realizan libremente acciones orientadas al bien.

Una mujer madura es una persona valiosa, muy valiosa en sí misma y para la sociedad.

### II. 2. 3. Sentido de la vida.

En el transcurso de la vida, el hombre se cuestiona y se responde acerca del para qué de su vida; si no hubiera sido creada para algo, lo que indicaría que tanto el ser como el actuar carecería de sentido y por ende el esfuerzo por perfeccionarse. Esa perfección se identifica precisamente con la aproximación gradual al para qué de su vida.

La respuesta al para qué, la identificación del sentido de la vida humana, no es difícil, sabiendo lo que ya se mencionó sobre el ser humano. Está destinado a la felicidad plena.

El ser humano está por un ansia irreprimible de la felicidad total, y espontáneamente tiende a asociarla al placer. Pero la felicidad tiene que ver no tanto con la posesión de lo naturalmente placentero, sino con la respuesta al para qué.

El ser humano está habitualmente amenazado por el riesgo de la incongruencia además de estarlo por el de sus errores, ignorancias o debilidades. De aquí que, algunas veces, no actúe de acuerdo con las exigencias de su para qué final, se comporta como si lo que hace fuera compatible con el avance hacia la meta, sin serlo, en la práctica, no cierta a encajar lo que la vida le pone delante: incluso aunque conozca cuál es el sentido de su vida, no le resulta fácil percibir el sentido de los doloroso o de lo placentero.

El dolor y el sufrimiento son rechazados instintivamente como malos, como carentes de sentido: producen una repugnancia natural, difícilmente asociables a la felicidad y al bien. Sin embargo, no es racionalmente posible que el dolor o el sufrimiento impidan el perfeccionamiento personal.

"No es racionalmente posible pues, afirmar que el dolor o el sufrimiento cierran el paso hacia el perfeccionamiento personal. Tanto la naturaleza humana como la vida y el marco circunstancial de su despliegue son limitados e imperfectos; y, porque los son, tanto el dolor físico como el moral o sufrimiento son parte sustancial de la existencia". (39)

---

(39) BALMACEDA. , *op. cit.*, p. 160-161.

El sentido que tienen el dolor y el sufrimiento es facilitar el incremento de la persona para la capacidad de amar. "El amor verdadero es inseparable del sacrificio y, a veces, hasta el dolor: de manera que quien pretendiera amar aludiendo todo sufrimiento, sería radicalmente incapaz de amar en serio. Amar es algo que solamente se concreta en obras de amor, y éstas exigen ordinariamente autorenuncia, superación del egoísmo, que ni siquiera lleva siempre aparejada la satisfacción y el goce de las cosas bien hechas. superación del egoísmo que es la indiferencia ante las necesidades y las penas o las alegrías de los demás...(40)

El sentido del sufrimiento o del dolor asociables a las obras de amor es claro: hacer realidad el amor.

¿Y con respecto a los otros dolores? La respuesta es también: hacer realidad el amor, aunque a veces no sea de modo inmediato sino mediante la mejora de determinadas disposiciones y cualidades que repercuten en el incremento de la capacidad de amar.

Si se ama de verdad, se asume con soltura el dolor y el sufrimiento, porque se ve en ello la ocasión inmediata o mediata de traducir en obras el amor que se siente. Amor que se identifica con la perfección personal y que, al darlo a los demás, facilita la suya: porque todos tienen necesidad de ser amados; y el amar, se genera amor.

### **II. 2. 3. 1. Aceptación.**

Se debe comenzar por aceptarse y por aceptar el mundo en que se vive. Sin ese punto de partida se pasaría la vida fuera de la realidad y quejándose.

Sólo desde una correcta estima de sí misma es posible al ser humano lograr una integración armónica de la personalidad.

"La autoestimación no ignora las limitaciones y defectos personales, pero considera que son sólo carencias relativas de bienes que en alguna medida ya posee y en los que fija su atención..."

(40) ibidem, p. 162.

al mismo tiempo que se esfuerza por la reducción de esas carencias". (41)

La autenticidad en el modo de ser y de vivir es decisiva, porque solamente desde la verdad se puede llegar a la verdad. Es necesaria la estimación ajena porque ayuda a consolidar la propia estima, sin la cual no es posible ir adelante en esta vida.

Toda mujer puede y quiere tener una responsabilidad fuerte y sana; mirar serenamente y llegar a conocer con objetividad la realidad de su "yo" y la del mundo en la que vive, fortalecerá su personalidad. Amar es decir que sí a lo que es, tal como es, y alegrarse por el simple hecho de que sea; es una actitud afirmativa y alegre que ayuda a la mujer a su aceptación de sí misma y de los demás.

### II. 3. Mujer de 40 a 55 años.

#### - El bienestar del cuerpo.

Algunos puntos particulares, han sido merecedores de atención porque entre los cuarenta ó cincuenta años adquieren una importancia primordial.

Para conservar el bienestar se debería tanto hombres como mujeres cultivar el cuerpo toda la vida, desde el nacimiento.

Una mujer de esta edad está todavía en buen estado físico, aun cuando sienta malestares reales que vive. Tanto su corazón como riñones y pulmones están en buenas condiciones. Esto siempre y cuando no existan dificultades o problemas en el organismo.

A la mayoría de la mujeres les falta aire y movimiento. Por negligencia o por falta de tiempo, han dejado que sus músculos se aflojen, en particular los de la espalda, que muchas veces duelen a causa de las contracciones debidas a las posturas de trabajo y a las excesivas emociones, etc. Por lo contrario, la piel está con frecuencia en buen estado, pues los fabricantes de productos de belleza y de cosméticos las han atrapado.

(41) ibidem, p. 85-86.

Muchas veces las mujeres han contraído malos hábitos porque, durante la vida de mujer o de madre, nunca han sabido encontrar el tiempo necesario para su cuerpo, presionadas por la familia, por los hijos, por el bebé, por las cosas del marido, compras, comidas, etc. También existen otras causas como son: el preocuparse por la apariencia exterior, la ropa más que por hacer deportes, estar al aire libre en cuanto es posible, caminar, etc. No es cuestión de eludir lo que deben de hacer, pero si bien deberían hacerlo a conciencia, pensando en un bien personal.

En el cuidado del cuerpo, en el bienestar físico, no todo debe ser entrenamiento, movimientos y velocidad. Pintar, coser, bordar, jardinería y muchos otros trabajos de entrenamiento son, a su manera, fuentes de bienestar del cuerpo.

En ocasiones el silencio es importante, aprender el placer de ciertas soledad, reencontrarse consigo misma es favorable para dar lo mejor de tí.

También es esta edad, muchas mujeres comienzan a sufrir perturbaciones del sueño o perturbaciones durante en sueño. Las que duermen mal dormirán aún peor. Gran cantidad de las que por lo general dormían bien, observan el deterioro de ese precioso sueño que les permitía recuperarse a pesar de los malestares y preocupaciones cotidianas.

El insomnio es muy conocido por formar parte de los trastornos de la menopausia, de la edad que gira alrededor de los cincuenta. Una de las causas frecuentes son los calores que despiertan, seguidos o no por grandes transpiraciones muy incómodas. Al desagrado físico, que por sí solo hace salir del sueño, puede agregarse una sensación de inseguridad, de extrañeza, de sensación de haberse convertido en alguien diferente.

Cuando el insomnio sobrevive en el amanecer, hay pocas posibilidades de volver a recuperar el sueño, si no es justo antes de la hora del despertar obligatorio.

A los cincuenta años existen, reales dificultades efectivas, sociales o de salud, que debilitan el sistema nervioso y vuelve más precaria la indispensable pausa del sueño. (42)

---

(42) cfr. THIRIET, M. *op. cit.* p. 130.

### - El Bienestar Psicológico.

Bienestar psicológico es la "capacidad de estar cómodo con uno mismo, con los demás y sentir lo más constantemente posible gusto y la energía de vivir". (43)

Lo más importante en la mujer debe ser querer vivir para lograr una salud mental.

Para muchas mujeres, la menopausia va acompañada por la conciencia poco agradable de que este acontecimiento tiene una relación al envejecimiento. Todo lo lleva a experimentar ese sentimiento a veces muy abrumador.

Un día u otro, a todas las mujeres les ataca cierto pesar al observarse y saberse que envejecen. Ninguna escapa a esa desagradable comprobación que perturba más de lo que quieren confesar.

¿Por qué frecuentemente lo niegan: por pudor, por orgullo, por miedo a subrayar un hecho que los demás pueden utilizar contra ellas? Esto no impide tomar el envejecimiento de frente, como lo que es, sin agrandarlo ni negarlo.

Es normal y sano no desear envejecer, y resistir física y psicológicamente denota la fuerza de supervivencia. Es normal y legítimo negarse a seguir ese camino más rápido y peor de lo que el destino lo exige.

Adaptarse significa buscar el equilibrio entre los abandonos, los consentimientos realistas y las luchas necesarias para hallar el nuevo lugar y la presente identidad.

Si deben renunciar o cierto número de cosas o de deseos, también pueden atrapar otras al paso. Hay ganancias y hay pérdidas.

Para que el hecho de envejecer no sea una obsesión, las mujeres deben administrar antes que sufrir, evolucionar y progresar antes de huir o estancarse, para el descubrimiento de otra posible mujer y sin embargo, ser todavía la misma en la esencia.

(43) ibidem, p. 189.



Nadie atraviesa una vida sin enfrentar pérdida. Madurar, en todos los sentidos de ese término, gracias a esas rupturas, esos cortes, esas mutaciones que cada etapa, que cada estado de la vida, cada acontecimiento las llevan a atravesar.

No hay que quedarse fijada en el pasado, en lo irreal, en una vieja niña inmadura.

Dar pruebas de realismo antes del envejecimiento consiste en admitir que ciertos aspectos de la juventud y de la vida se van.

Una nueva juventud no va a reemplazar mágicamente la juventud física que está huyendo, pero sí encauzar los deseos hacia otros proyectos.

¿Triste? No forzosamente. Diferente.

Durante los cuarenta y cincuenta las mujeres atraviesan una mutación que suspende, suprime, modifica, sacude, pregunta, amenaza, etc.

Todo lo anterior tiene respuesta, respuesta mudas propias de esta edad, que pueden hallarse en una identidad renovada. Con los años, la personalidad, en lugar de estabilizarse, puede seguir en plena elaboración. Esto se debe, quizás, al aumento de una madurez ya estructurada, o bien puede ser, después de despejar el terreno, por el redescubrimiento, de una identidad más libre y más fuerte. (44)

"Si envejecer consiste en abandonar una cierta imagen de sí misma, un recuerdo que ha existido en verdad y que ya no está, es también romper con un engaño que nos persigue y que no se nos parece. Este fantasma, simpático a veces y necesario en su momento, es nuestro "yo ideal". (45)

¿No será que este fantasma viene de nuestros padres, abuelos, tradiciones y costumbres reunidas, que han modelado a estas persona con sus sueños y sus conformismos?

(44) *cf.*, *ibidem*, p. 189-193.

(45) *ibidem*, p. 193.

Pero se llega al día en donde todos son por fin capaces de descubrir los verdaderos rasgos de esta figura humana, es decir, tú misma.

"Luchar contra los prejuicios de la sociedad y los sistemas racistas de segregación de la edad y del sexo y trabajar para acoger dentro de sí una nueva forma de ser, forma parte de las estrategias necesarias para envejecer en paz" (46)

Un aspecto de igual importancia en la vida de la mujer es el saber descansar. En general, la mujer no sabe descansar en los momentos, aun breves, que pueden salvar, y no sólo relajar el cuerpo sino también el espíritu y el sistema nervioso. Es importante saber cómo descargar a tiempo las tensiones sin acumular a veces en una pila eléctrica, sobrecarga o repentinamente vaciada.

Muchas mujeres que tienen una vida profesional absorbente no saben cómo hallar tiempos de pausa para ellas mismas, porque no se atreven a sustraerlos de la vida familiar y no pueden hacerlo durante el tiempo de trabajo.

Se necesita alternar, y contribuir a lograr el equilibrio al variar los tipos de actividades. La edad, las obligaciones, el hábito, hacen repetir los mismos trabajos, las mismas ocupaciones, por descanso o por necesidad.

Se necesita aminorar las decadencias. Si se vive en la ciudad, si trabaja, el movimiento se ha acelerado y poco a poco se acostumbra al apuro. Hoy se siente que ese ritmo cansa más que antes, tanto desde el punto de vista físico, nervioso y mental.

Es el momento de cambiarlo, si se puede, y en especial de emprender ejercicios de lentitud; para realizar una tarea, concentramos en lo que se haga, etc., lo que interesa es salir del centro de lo que preocupa y enerva. El realizar actividades fuera de la rutina ayuda como reparadora de tensiones interiores.

---

(46) *ibidem*, p. 194.

### II. 3. 1. La Edad.

La edad que produce un choque es la edad de la realidad, aquella acerca de la cual se puede confundir y además han hecho comprender muy bien que los años transcurren.

Si algunas mujeres eligen engañarse y rechazan confesarse que aumentan en edad, para la mayoría es un olvido de ellas mismas lo que les ha impedido comprender que los años se agregaban a los años, cada vez más rápidamente.

El patrimonio de la mayoría de las mujeres es que han despreciado su tiempo. Lo han distribuido sin conservar algo para ellas; han deseado la duración de su amor, de su pareja, han trabajado para que sus hijos se realizarán, sin darse cuenta que tienen o no han querido tener tiempo para ellas mismas, por el sufrimiento de ver que ya no son aquellas señoras jóvenes que cuidan a sus pequeños hijos.

Algunas toman las cosas alegremente. Estas mujeres serenas, optimistas, no sienten nostalgia por una juventud que fue más pobre que la madurez. Para ellas, esta etapa es el balance positivo de una vida.

Otras mujeres se han visto recargadas de trabajo, de hijos, de preocupaciones que piensan que no podrán reponerse y, para su gran sorpresa, no sólo han aguantado, sino que se han forjado una personalidad un valor, e incluso han embellecido.

Los años pasan y la vida de una mujer con ellos, años felices, años tristes, pero que todos deben de ser reales, auténticos ya que cada uno trae consigo experiencias que llevan a una madurez.

El aumento de años se debe ver como un año más de vida, de salud y felicidad, no hay que olvidar que la juventud no se lleva en los años sino en el corazón. Que más da, unos años más o menos, si no bien vividos.

## **CAPITULO III**

### **CICLO TRASCENDENTAL DE MADURACION POR LA CUAL PASA TODA MUJER: LA MENOPAUSIA**

### III. CICLO TRASCENDENTAL DE MADURACION POR LA CUAL PASA TODA MUJER: LA MENOPAUSIA.

#### III.1. Antecedentes Ideológicos de la Menopausia.

Durante siglos la mayoría de las mujeres han sufrido con resignación los síntomas provocados por el climaterio y la menopausia. En la actualidad todavía persisten numerosos mitos y tabúes relacionados con la menopausia y muchas mujeres tienen miedo y angustia ante los cambios que se presentan en esa etapa de la vida. Algunas de las creencias negativas sobre la menopausia han sido fomentadas por la sociedad masculina dominante.

La menopausia y el climaterio constituyen una etapa normal en la vida de la mujer. Algunas mujeres lo hacen positivamente cuando desaparece el riesgo de embarazo y otras, en cambio, pueden sentirse disminuidas o devaluadas por haber perdido algo de su juventud. La menopausia casi siempre constituye un recordatorio a la vejez, es decir, que la tercera edad se aproxima.

El medio ambiente constituye un punto importante en el vivir de la menopausia en la mujer, debido a que esta determinada por numerosas influencias como pueden ser: la experiencia de la menopausia de la madre y otros familiares; las actitudes de la sociedad o grupo en que está situada la mujer, (medio socioeconómico por ejemplo); las opiniones del cónyuge o pareja si la hubiere, etc...

Durante mucho tiempo la creencia que se tenía acerca de la menstruación era totalmente equivocada debido a que decían que era un mecanismo para eliminar sustancias impuras, tóxicas o maléficas, con lo cual la mujer tenía un lugar socialmente desfavorable frente al hombre. Por consiguiente la menopausia fue interpretada como la acumulación de productos que afectan a la salud, determinantes de cambio de humor o incluso de locura.

Al mismo tiempo, el que poco a poco se sucitara el cese de la menstruación se consideraba como una pérdida de las energías positivas de la mujer. En este contexto, la mujer menopáusica era considerada como un ser disminuido, que pasaba a una situación neutra o socialmente irrelevante cuando cumplía con su misión de dar vida a un nuevo ser.

Un punto que es mencionado en la cultura occidental es que la mujer menopausica sufre cambios en su personalidad, con tendencia a padecer una marcada depresión y una disminución de su actividad sexual. En la actualidad la mujer no se valora exclusivamente por su capacidad de ser madre sino también por la capacidad que tiene para el trabajo laboral, profesional, por igualdad de oportunidades y responsabilidades que tiene respecto al varón. Muchas, al llegar a este periodo de su vida, se encuentra en la plenitud de sus facultades y, a partir de entonces, llegan a manifestar claramente sus cualidades personales. Por tanto, la mujer puede emprender tareas de responsabilidad dentro de su núcleo familiar o profesional, y madurez y experiencia le permiten resolver los problemas al igual que el varón.

Sería importante que desapareciesen los prejuicios culturales del medio para lograr una aceptación y vivencia normal de la menopausia y el climaterio. Sin embargo, no se puede olvidar que no toda la sintomatología climatérica es debida a la educación y a las influencias sociales, sino que existen unos cambios hormonales y morfológicos que transforman el organismo femenino. Se calcula que hace dos mil años, en pleno apogeo del Imperio Romano, la población mundial era de cinco a diez millones de personas. El promedio de vida femenino era de unos veinticinco años, en el siglo XVI de unos treinta años y en el pasado de cuarenta y cinco. Mientras que ahora, con los avances de la tecnología, la vida femenina es de sesenta y cinco u ochenta años aproximadamente. (47)

### III. 1. 2. ¿Qué es climaterio y la menopausia?

"El climaterio es una etapa normal o fisiológica de la vida de la mujer, caracterizada por importantes cambios morfológicos, funcionales y psicológicos." (48) Estos cambios están siendo provocados por el envejecimiento funcional de diferentes tejidos y órganos.

En un número variable de mujeres, el climaterio se vive con cierta ansiedad, preocupación, pesimismo o dificultad para llevar a cabo la vida familiar, profesional y social.

El cambio del periodo fértil de la mujer a la situación de reposo por parte de los ovarios es un proceso suave y lento, difícil de limitar en su inicio y en su final, y que suele durar entre cinco y

(47) cfr. PEREZ LOPEZ, F. . *La Menopausia* , p. 11-25

(48) *ibidem*, p. 14.

quince años.

La duración que pueda tener el climaterio puede variar según factores de raza, la genética, el clima, la nutrición, la salud general etc.

"La menopausia es la desaparición definitiva de la menstruación alrededor de los cincuenta años de edad aproximadamente."(49)

A diferencia del climaterio, la edad de la menopausia se puede identificar fácilmente porque le corresponde la última menstruación en la vida de la mujer.

En los países occidentales la menopausia natural aparece alrededor de los cincuenta años, con límites que oscilan entre los 41 y los 59 años. Con este se hace referencia a que existe variaciones muy amplias. Se calcula que entre un 25 y un 30 por ciento de las mujeres de 45 años ha dejado de reglar definitivamente, y que sólo un 2 por ciento sigue haciéndolo después de los 55 años.

La menopausia está precedida habitualmente por una época de irregularidades menstruales y alteraciones en la cantidad y duración de la regla. Cuando la menstruación ha desaparecido definitivamente se dice que la mujer es menopáusica. El periodo que precede a la menopausia, que cursa con irregularidades menstruales y síntomas subjetivos, se denomina premenopausia; mientras que los años que siguen a la desaparición de la menstruación se denomina postmenopausia.

Como se puede observar, la menopausia y climaterio no son sinónimos, es decir, el climaterio hace referencia a un periodo prolongado de envejecimiento progresivo del ovario con cambios generales en todo el organismo, mientras que la menopausia sólo es un síntoma dentro de todo el proceso.(50)

(49) *idem*

(50) *cfr. ibidem*, p.17-23

### III.1.2.1. Fases de la menopausia

La menopausia se encuentra dividida por los médicos en tres fases:

La premenopausia, abarca el tiempo en que el cambio se ha iniciado de un modo imperceptible. Alrededor de los 40 años, la producción de estrógenos desciende lentamente, lo cual puede comprobarse mediante un análisis hormonal.

Menopausia significa, el último periodo menstrual como ya anteriormente se había mencionado. Pero para tener la certeza de que realmente lo ha sido, se le da el nombre de menopausia a un periodo de tiempo de un año de duración.

Se menciona que la postmenopausia abarca aproximadamente los diez años posteriores a la última regla. Durante este tiempo se produce todavía cierta cantidad de estrógenos en los ovarios. Por lo anterior se hace referencia a que el cerebro no tiene freno, hasta los 65 o 70 años deja de producir hormonas.

Sin embargo, lo anterior no debe inducir a creer que la menopausia se hace patente a lo largo de 20 años y que es fuente de sufrimiento interminable. (51)

### III.1.3. Menopausia Precoz y Tardía.

El criterio general en que se basa los médicos es que la edad de la menopausia normal y natural se sitúa entre los 40-55 años.

Cuando se menciona de una menopausia precoz, no existe una causa aparente, probablemente sea porque la mujer recibe en el momento del nacimiento una dotación limitada de las células precursoras de los futuros óvulos.

---

(51) cfr., SCHNEIDER, S., Menopausia, p.41-42



"El fracaso del ovario para seguir produciendo hormonas y óvulos puede ser debido a un consumo acelerado de los mismos y que puede ser originado por: la exposición a radiaciones, consumo de drogas tóxicas, o por padecer enfermedades autoinmunes."(52)

El adelanto en la edad de la menopausia tiene una serie de inconvenientes que la mujer debe padecer como pueden ser: mayor riesgo de osteoporosis; sofocaciones y sudoraciones intensas; envejecimiento acelerado de la piel y atrofia genital precoz e intensa.

Cuando la función menstrual se prolonga a una edad superior a los 55 años se puede decir que la mujer tendrá una menopausia que es llamada menopausia tardía. (53)

#### **III.1.3.1. Menopausia natural y artificial.**

Se le llama menopausia natural a la desaparición de la menstruación de forma espontánea, normalmente alrededor de los 50 años, constituye la evolución biológica normal de la mujer

Por lo contrario se le llama menopausia artificial cuando existe algún tipo de tratamiento médico o quirúrgico que provoca el adelanto de la menopausia.

Se dice que cuando a una mujer hay que extirparle las glándulas sexuales mediante un operación se da la menopausia artificial.(54)

#### **III.1.4. Mecanismos Hormonales antes de la Menopausia.**

Para comprender más todo el mecanismo hormonal que lleva consigo la menopausia es necesario volver atrás y comenzar desde el nacimiento de la mujer.

Una niña nace con todo aquello que una mujer adulta necesita: ovarios, trompas de Falopio, útero, vagina, órganos genitales externos, labio de la vulva mayores y menores, y clítoris.

(52) PEREZ LOPEZ, F., *op. cit.*, p.28

(53) *cfr.*, *ibidem*, p.28-29

(54) *cfr.*, *ibidem*, p.49-50

Al nacer, una niña aporta con ella su capital de óvulos, alojados en los ovarios, de los cuales unos 400 llegarán a madurar en el transcurso de la vida y serán utilizados con el correr de los meses después de llegar a la pubertad, listos entonces para una eventual fecundación en su momento.

Si ésta no se produce, el organismo lo que realiza es eliminar el óvulo no empleado y, al mes siguiente, vuelve a buscar en las reservas.

Es importante mencionar que no todo se desarrolla en el nivel de los ovarios y del útero. Por cierto es allí donde se fabrican, se entrega y se recibe, pero los pedidos pasan por el cerebro, que, gracias a una glándula, la hipófisis, transmite sus órdenes y desencadena una serie de procesos. "El medio de comunicación serán las hormonas, sustancias elaboradas por diversas glándulas, vertidas en la circulación general y que desencadenan relevos, los cuales, a su vez, secretan otras hormonas hasta alcanzar, finalmente, el órgano adecuado al que se trata de hacer entrar en acción."(55)

El ciclo está entonces bajo la dependencia de la hipófisis, que es una pequeña glándula situada en la base del cerebro y que tiene un tamaño aproximado de una avellana. Esta es de vital importancia ya que comanda numerosas funciones endocrinas. En el caso de la función ovárica, la hipófisis tiene la función de regular la secreción de hormonas del ovario:

"Los estrógenos, secretados por el folículo, especie de envoltura que rodea y que tiene como tarea hacer que en cada ocasión prolifere la mucosa uterina, el endometrio. Hay dos estrógenos principales, el estradiol y la estrona." (56)

"La progesterona, secretada por el cuerpo amarillo después de la ovulación, y cuya función es regular el efecto de los estrógenos, retardando el crecimiento del endometrio y volviéndolo apto para anidar el huevo."(57)

Para ordenar que el ovario secrete estrógeno y progesterona, la hipófisis pone en movimiento otras dos hormonas que son llamadas gonadotrofinas o gonadocestimulinas. Estas dos hormonas

(55) THIRIET, M., *op.cit.*, p.31

(60) *idem*

(61) *ibidem*, p.33

hipofisarias son las siguientes:

**FSH.- hormona foliculoestimulante**

**LH.- hormona luteinizante**

“El papel esencial de la FSH es estimular el crecimiento del folículo hasta el momento en que éste se rompe, alrededor del décimocuarto día del ciclo, expulsando el óvulo que contenía.

La LH estimula la secreción de hormonas por parte del folículo, y parece ser la brusca elevación del nivel de LH la responsable de la ruptura del folículo y de la ovulación.” (58)

Pero en realidad, las cosas son más complejas, ya que el ovario depende de la hipófisis y ésta a su vez, recibe órdenes de un pequeño centro nervioso, situado por encima de ella, el cual es llamado el hipotálamo. Se conoce poco acerca, sin embargo, se sabe que esta compuesto por diferentes núcleos, cada uno de los cuales está encargado de la regulación de una gran función de la vida.

Una zona del hipotálamo actúa sobre la hipófisis y ordena la secreción de FSH y de LH por intermedio de un factor desencadenante específico llamado LH-RH o Gn-RH, que estimula unas veces a la LH y otras a la FSH, o a ambas a la vez.

Entre el hipotálamo, la hipófisis y el ovario hay un circuito de regulación complejo y muy organizado: “El hipotálamo ordena a la hipófisis por intermedio de la LH-RH. La hipófisis aumenta de la secreción de FSH y de LH, cuyos efectos ya hemos mencionado (aceleración del crecimiento del folículo y aumento de la producción de hormonas ováricas por cada célula de ese folículo). Pero esas secreciones del ovario, aparte de su acción sobre los órganos “blanco” como el útero, van a su vez, por un efecto de retracción, a actuar sobre el hipotálamo y la hipófisis, a frenar sus propias secreciones..., por lo cual rápidamente produce la disminución de las secreciones del ovario. Este ciclo volverá a comenzar, por lo menos hasta la menopausia...” (59)

### III. 1. 4. 1. ¿Qué es lo que ocurre en la menopausia?

Cuando el ovario, llega a los días de su descanso, hacia los cuarenta o casi siempre cincuenta años

(58) *idem*

(59) *ibidem*, p. 36-37.

según cada mujer, la secreción de estrógenos y de progesterona disminuye, y sus niveles en sangre bajan a cifras muy bajas, casi nulas.

"El hipotálamo reacciona secretando dosis excesivas del factor desencadenante LH-RH, como si quisiera castigar a los deficientes ovarios... Las dosis de gonadotrofinas.FSH y LH aumentan bajo la acción de LH-RH, pero el ovario menopáusico ya no responde... Para la FSH, la concentración en la menopausia es 10 a 15 veces más elevada que el nivel normal. En el caso de LH es de 3 a 4 veces el nivel habitual."(60)

Así pues, la duración y forma de cada uno de los ciclos pueden modificarse varias veces en la vida de cada mujer, desde la menarquia a la menopausia.

Puesto que en ovario dejan de madurar folículos ováricos con tanta frecuencia,forzosamente disminuye la producción de hormonas. Sólo cantidades muy pequeñas de estrógenos, y ninguna progesterona. El cerebro registra esta información. Transcurrido un cierto tiempo, al faltarle la respuesta del ovario, se impacienta y, mediante una mayor secreción de la hormona folículoestimulante, intenta que los ovarios reempresen su actividad. Pero éstos ya no reaccionan con tanta rapidez. Si se llega a un punto en que sólo se produce una determinada cantidad de estrógenos, la menstruación desaparece definitivamente. El control central de las hormonas redobla sus esfuerzos. Las cantidades de hormonas producidas en el cerebro se hacen cada vez mayores. Al mismo tiempo sigue disminuyendo la cantidad producida en los ovarios. La medicina atribuye a este desajuste las molestias que pueden aparecer en la menopausia. (61)

### III.2.Sintomas de la menopausia.

Bajo la denominación de climaterio se agrupan los síntomas relacionados con el envejecimiento ovárico, aunque la coincidencia de muchos de ellos con esta etapa vital es puramente casual.

Los síntomas, la intensidad y la importancia de los mismos varia mucho de una mujer a otra. Algunos de los síntomas son subjetivos o psicósomáticos, a veces representan un mecanismo para llamar la atención, otras tienen un marcado carácter psiquiátrico; algunos coinciden con la edad del climaterio, pero son causados por enfermedades graves que requieren un tratamiento

(60) *idem*

(61) SHNEIDER,S., *op. cit.*, p.51

específico; además, algunos de los incluidos son en realidad expresión de malestar o inadaptación social al proceso fisiológico de la menopausia. Gran parte de las molestias climatéricas es debido a la falta de hormonas ováricas fundamentalmente a la carencia de estrógenos.

Se analizarán los trastornos más comunes en la menopausia.

### 1.- Sofocos y Sudores (bochornos)

El síntoma principal es la presencia de los sofocos; responsables de hasta el 70% de las consultas al médico.

"La mujer experimenta una sensación de calor que corre por su cuerpo como una ola y se le sube a la cabeza. Estas personas son, generalmente, aquellas que sufren de ansiedad, que a menudo están contrariadas o se disgustan con facilidad. Son muy emotivas y con frecuencia tienen problemas de autoestima. Posiblemente sean rencorosas hasta por cuestiones insignificantes."(62)

Los sofocos y la sudoración pueden llegar a persistir durante más o menos un año después de la retirada de la regla. Es importante mencionar que a pesar de su aparatosidad, las sofocaciones suelen carecer de importancia y desaparecen espontáneamente, pasado un tiempo. Su intensidad varía de una mujer a otra, y pueden ir desde pequeñas alteraciones térmicas, hasta intensos y súbitos calores caracterizados por un enrojecimiento de la piel, principalmente del cuello y de la cara, seguido de un periodo sudoroso.

El enrojecimiento de la cara, las palpitaciones y la sudoración, que ocurre durante la noche, son los que más molestan a la mujer, una de las explicaciones a este síntoma es la baja que se presenta de estrógenos.

A veces, una mujer durante este periodo siente también un fuerte hormigueo por la parte superior del cuerpo. Todavía no se sabe a qué se debe.

(62) PEREZ LOPEZ, F., op. cit., p.104

## 2.- Migraña.

La migraña o jaqueca pueden verse desde dos formas: una independiente de la menstruación y otra que guarda relación con la misma. Las formas más frecuentes tienen una coincidencia con la ovulación o durante la semana previa a la menstruación, cuando disminuye la producción de estrógenos y progesterona.

"Los síntomas agudos de migraña se pueden desencadenar ante situaciones de estrés, tensión emocional, cambios meteorológicos, consumo de ciertos alimentos, empleo de ciertos medicamentos, ingesta de alcohol, ante estímulos luminosos o auditivos."(63)

## 3.- Irregularidades de la menstruación y del ciclo

- "Ligeras pérdidas pre y posmenstruales, menorragias (menstruaciones poco abundantes).
- Poli y oligomenorreas (menstruaciones demasiado abundantes y demasiado frecuentes).
- Menstruaciones disfuncionales (menstruaciones dolorosas)."(64)

## 4.- Insomnio.

No hay una regla fija sobre el descanso que necesita el organismo humano, pero por lo general los adultos duermen aproximadamente de siete a ocho horas todas las noches, aunque un 8% de la población se conforma con cinco horas o menos, mientras que un 4% necesita diez horas o más. "Está demostrado que la pérdida de más de dos horas de descanso nocturno puede afectar la capacidad de concentración y eficacia, y que esa persona se sentirá al día siguiente adormilada, nerviosa e irritable." (65)

(63) *ibidem*, p.74

(64) SCHNEIDER,S., *op. cit.*, p.51

(65) BELTRAN,B., *op. cit.*, p.15

La falta de sueño puede tener diversas causas. La más comunes son la preocupación (caso muy frecuente en mujeres que pasan por la etapa de la menopausia), que impide dormir o volver a conciliar el sueño durante la noche.

La depresión altera con cierta frecuencia el sueño y es causa, del despertar temprano. El sueño tiende a interrumpirse, cada vez más, precisamente cuando se han superado los 55 años de edad. El insomnio no es de por vida, sino que constituye una experiencia temporal por los mismos cambios hormonales que se están produciendo.

### **III. 2. 1. Cambios Psicológicos.**

En muchas mujeres no son los cambios hormonales debidos a la menopausia, sino los problemas anímicos los causantes de los muchos trastornos que las aquejan durante el climaterio. Entre ellos se encuentran las migrañas, el nerviosismo, la irritabilidad, los estados depresivos y el insomnio. Más que a causas orgánicas, suelen deberse a dificultades en el ámbito psicosocial y la situación social de la mujer.

Una pregunta interesante que se suscita entre las mujeres es si todas las mujeres se les presentan las molestias que trae consigo la menopausia. La respuesta es no. El número de mujeres que tienen molestias durante la menopausia es mucho menor de lo que se cree. Ciertamente, la mayoría tienen alguna vez sofocaciones, pero para la mayoría de ellas esto no supone una dificultad especial. El hecho que una mujer note la menopausia o se vea molesta depende mucho de sus condiciones de vida y de cómo se vea a sí misma.

Las mujeres que han considerado como misión fundamental de su vida la reproducción, pueden interpretar la menopausia como la etapa final de una tarea o una carrera, y manifiestan una conducta con poca autoestima, una atención desmedida por su belleza, depresión o búsqueda desenfrenada de nuevas ocupaciones; para otras, la menopausia es la liberación del peligro de un embarazo y su interés vital se expresa mucho mejor que antes.

Hay otro factor que afecta a muchas mujeres: los hijos se van de casa y la madre es en cierto modo como una figura inútil. Tiene la sensación de estar de más, de que lo único que le queda es continuar con los años que le queden, a pesar de que le reste por delante por lo menos un tercio

de su vida. Esto suele ser causa de estados de ánimo depresivos con los síntomas antes ya mencionados, como son: nerviosismo, desaliento, insomnio, etc. Este estado de ánimo a su vez lleva a las mujeres a encerrarse, a aislarse de los demás, entrando de esta manera en un círculo vicioso de soledad y trastornos. Muchas veces la mujer no sabe ni ella misma qué es lo que le pasa, porque aparentemente todo va bien, con su pareja, su relación es buena, con sus hijos hay felicidad, hay seguridad económica, etc. (66)

El profesor Schrage, ha elaborado una lista de los cambios psíquicos que se dan en la menopausia, opina también que la carencia de estrógenos es responsable de su aparición. He aquí la lista de cambios psíquicos:

- "Pérdida de energía, falta de concentración.
- Irritabilidad, agresividad, cambios de humor.
- Depresión.
- Sentimientos de frustración.
- Introversión, sensación de abandono, comportamiento asocial.
- Carcinofobia (miedo al cancer)."(67)

Otros cambios psíquicos que también se pueden dar son los siguientes.

- Tensión generalizadora.
- Dificultad de concentración.
- Inestabilidad emocional.
- Agotamiento nervioso.
- Cansancio. (68)

### III.3. La mujer deprimida.

El principal trastorno psiquiátrico en el climaterio corresponde a los estados depresivos. Muchas mujeres viven angustiadas por la proximidad de la menopausia porque han sido educadas para considerar que la depresión es un síntoma de la menopausia o del envejecimiento de la mujer.

(66) cfr., SCHNEIDER, S., *op. cit.*, p.49-57

(67) *ibidem*, p.52

(68) cfr., PÉREZ LOEZ, F., *op. cit.*, p.198



"La depresión es, en las formas más leves, un estado de ánimo pasajero relacionado con un tono vital bajo. Un humor depresivo, es decir, sombrío, con desánimo o pesimismo, puede ser un estado normal en ciertos momentos. El humor del ser humano es cambiante en más de una ocasión. Esta experiencia, en mayor o menor medida, la padecen, en algún momento de la vida, todos los seres humanos, y es una reacción a un factor psicosocial identificable productor de estrés de manera inadaptiva."(69)

Esta forma leve es un síntoma, que suele corregirse sin tratamiento cuando la persona pertenece a un ambiente no hostil, y desaparece conforme disminuye la acción del agente o los agentes estresantes.

El humor depresivo es patológico cuando altera el funcionamiento general de la persona, la capacidad para amar, trabajar y divertirse. No es patológico un humor pesimista, de corta duración, porque desaparece cuando ocurre algo agradable y cuando se es capaz de superarlo.(70)

"La depresión está determinada por factores genéticos, bioquímicos, hormonales, psicológicos y sociales. Las mujeres son mucho más vulnerables a los trastornos depresivos que los varones de la misma edad. Las teorías psicosociales sostienen que la inferioridad de la mujer, la sensación de impotencia y la educación discriminatoria contribuyen a elevar la frecuencia de depresión en la mujer".(71)

Para las mujeres es evidente que la abnegación, el autosacrificio es su destino por lo cual encuentran su comportamiento absolutamente natural. Sin embargo, el modo de expresarse dentro del matrimonio tiene un carácter más bien indirecto y difuso. La mayoría de las mujeres no se atreven a tener ataques de rabia manifiestos, los consideran demasiado peligroso y en cualquier caso inútiles. Este tipo de explicaciones suelen acabar en lágrimas, autoacusaciones y la afirmación del marido, de que su esposa ha perdido los estribos y sus pensamientos están confusos y ni siquiera sabe lo que dice.

(69) *ibidem*, p.153

(70) *cf.*, *ibidem*, p.152-156

(71) *ibidem*, p.155

### III.3.1. Síntomas de la depresión.

Síntomas que abarca la conducta, la fisiología y la experiencia subjetiva:

- 1.- Tristeza y apatía.
- 2.- Concepto negativo de sí mismo (autorreproches, sentimiento de culpabilidad).
- 3.- Deseo de apartarse de los demás.
- 4.- Pérdida del sueño, del apetito y del deseo sexual, junto a la tendencia de dormir en ocasiones durante un periodo anormalmente largo.
- 5.- Cambios de nivel de actividad, que van de la agitación al letargo.
- 6.- Ideas recurrentes de muerte o suicidio.
- 7.- Dificultad de concentrarse."(72)

Debe añadirse también que, en las personas con padecimientos de hábitos compulsivos, se da, además, la evidencia de la pérdida de control. De la misma manera, un estado depresivo implica una gran dificultad para iniciar cualquier actividad. Las personas que se deprimen frecuentemente padecen un sesgo negativo en su valoración de los acontecimientos, y especialmente en lo que respecta a su propia capacidad y valía. En cualquier caso, inhibición, tendencia al aislamiento, soledad, angustia e inquietud son factores relacionados, con la depresión.

Las consecuencias que trae consigo misma la depresión son las siguientes: conflictividad familiar, baja productividad, pérdida de trabajo y relación social, aislamiento, suicidio, consumo de drogas y alcoholismo. (73)

### III.4. Sexualidad femenina y sexo en la mujer madura.

Se iniciará por comprender la definición de sexualidad y de sexo.

"Sexualidad: conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo.

Sexo: condición orgánica que distingue al macho de la hembra. Organos genitales externos del hombre o la mujer" (74).

(72) BELTRAN, B., *op.cit.*, p 50

(73) *cf.*, *ibidem*, p.50-53

(74) GALAZ, P., *Eternamente femenina*, p.93

Comprendidas las definiciones, la mujer puede y debe actuar libremente para expresar su sexualidad y distinguir su femineidad.

"El impulso sexual o libido es la sensación de deseo sexual consciente, favorecida por las experiencias sexuales previas, que precede y acompaña la actividad sexual." (75). A pesar de que la libido suele disminuir con la edad, la conducta sexual no deja de ser importante en la mujer menopáusica.

La función sexual tiene componentes de índole física, psicológica, emocional, afectiva y cultural. En cada una de estas fases se producen cambios complejos con la edad que contribuyen a modificar la sexualidad. Las investigaciones científicas más recientes (varios años a tras) dicen que en la pareja, el interés y la actividad sexual disminuye después de la menopausia, y que esto es debido a una respuesta sexual insatisfactoria, la existencia de molestias genitales durante el acto sexual y con factores psicológicos, socioculturales e interpersonales.

El deseo sexual también se puede inhibir cuando existen enfermedades generales o por recibir ciertos tratamientos, cuando existe una baja autoestima personal, por conflictos de pareja, por la presencia de alteraciones en el ritmo del sueño y de la vigilia, por trastornos depresivos y reacciones neuróticas, o simplemente por miedo. Como regla general, se debe considerar que las alteraciones psicológicas deprimen la actividad sexual tanto o más que las alteraciones físicas. (76).

El que una mujer llegue a la menopausia significa para los hombres reacciones distintas. Algunos se ven sorprendidos por la presencia de nuevas excitaciones y seguridades sexuales: sin embargo otros se sienten amenazados por el cambio.

Para las primeras parejas supone ello una nueva experiencia, una excitante etapa de la vida por descubrir y conocer; para las otras parejas representa un fracaso, un vacío de necesidades sexuales que incluso termina en una separación.

(75) PEREZ LOPEZ, F., *op. cit.*, p. 169

(76) *cfr.*, *ibidem*, p. 169-176

En algunas investigaciones se les ha preguntado a las mujeres que definieran cuál era el efecto de la menopausia que ejercía más influencia sobre su compañero. La respuesta fue casi unánime: la alteración vaginal. "Es un factor patente que, al presentarse la menopausia, se reduce la lubricación en la vagina, lo que origina trastornos físicos y psíquicos en la mujer, disconforme con esta nueva experiencia, que le produce dolor e incluso hemorragias durante el trato sexual, provocados porque las paredes de su vagina, faltas de una lubricación cíclica, vuelven a ser más delgadas y más secas." (77).

Hay una infinidad de criterios en cuanto a la cuantificación de la actividad sexual. Algunas mujeres aseguran que con la menopausia se reduce notablemente la intensidad de su respuesta sexual. Otras, afirman lo contrario, que esta respuesta se intensifica considerablemente.

Aquellas mujeres que disfrutaron de las experiencias sexuales, antes de llegar a la menopausia, casi siempre continúan haciéndolo, incluso algunas de ellas aumentaron sus respuestas, a causa, principalmente, de perder el temor a quedar embarazadas.

"La sexualidad es en todo caso, y también según la opinión de los médicos, una función del organismo que en ambos sexos se mantiene activa mucho más tiempo que otras funciones. Tiene un importante papel para nuestra salud corporal-anímica y al mismo tiempo es una mezcla de comunicación social, actividad que repercute en un aumento de la vitalidad y una especie de relajación meditativa."(78)

#### III.4.1. Respuesta sexual en la época menopáusica.

La mayoría de las mujeres experimenta alguna modificación en la función sexual a partir de los años previos a la menopausia. Estos cambios tienen una base orgánica, psicológica, cultural e interpersonal.

La disminución de la respuesta sexual femenina muchas veces está motivada por la disponibilidad de una pareja sexualmente interesada, por la rutina del sexo, por obligación, situaciones de estrés y por la posesión de un buen estado de salud.

(77) BELTRAN, B., *op. cit.*, p.60

(78) SCHNEIDER, S., *op. cit.*, p.85

En algunas investigaciones se les ha preguntado a las mujeres que definieran cuál era el efecto de la menopausia que ejercía más influencia sobre su compañero. La respuesta fue casi unánime: la alteración vaginal. "Es un factor patente que, al presentarse la menopausia, se reduce la lubricación en la vagina, lo que origina trastornos físicos y psíquicos en la mujer, disconforme con esta nueva experiencia, que le produce dolor e incluso hemorragias durante el trato sexual, provocados porque las paredes de su vagina, faltas de una lubricación cíclica, vuelven a ser más delgadas y más secas." (77).

Hay una infinidad de criterios en cuanto a la cuantificación de la actividad sexual. Algunas mujeres aseguran que con la menopausia se reduce notablemente la intensidad de su respuesta sexual. Otras, afirman lo contrario, que esta respuesta se intensifica considerablemente.

Aquellas mujeres que disfrutaron de las experiencias sexuales, antes de llegar a la menopausia, casi siempre continúan haciéndolo, incluso algunas de ellas aumentaron sus respuestas, a causa, principalmente, de perder el temor a quedar embarazadas.

"La sexualidad es en todo caso, y también según la opinión de los médicos, una función del organismo que en ambos sexos se mantiene activa mucho más tiempo que otras funciones. Tiene un importante papel para nuestra salud corporal-anímica y al mismo tiempo es una mezcla de comunicación social, actividad que repercute en un aumento de la vitalidad y una especie de relajación meditativa."(78)

#### III.4.1. Respuesta sexual en la época menopáusica.

La mayoría de las mujeres experimenta alguna modificación en la función sexual a partir de los años previos a la menopausia. Estos cambios tienen una base orgánica, psicológica, cultural e interpersonal.

La disminución de la respuesta sexual femenina muchas veces está motivada por la disponibilidad de una pareja sexualmente interesada, por la rutina del sexo, por obligación, situaciones de estrés y por la posesión de un buen estado de salud.

(77) BELTRAN, B., *op. cit.*, p.60

(78) SCHNEIDER, S., *op. cit.*, p.85

"Las principales modificaciones de la respuesta sexual femenina en relación con la menopausia incluyen: una disminución de los cambios mamarios y de la piel, una disminución de la tensión muscular, un retraso muscular, un retraso en la respuesta del clítoris, ausencia o disminución de la secreción de las glándulas de Bartholín, disminución de la lubricación y capacidad de expansión vaginal y contracciones uterinas escasas y, a veces, dolores durante el orgasmo."(79)

La lubricación vaginal es una parte fundamental para proteger la vagina de la fricción traumática de la relación sexual, y constituye un fenómeno físico y psicológico, análogo a la erección en el varón. Las glándulas de Bartholín son las que segregan una pequeña cantidad de líquido lubricante en la vagina.

A pesar de estos datos, la respuesta sexual femenina es compleja y las disfunciones sexuales que puedan aparecer en esta época de la vida no se pueden asignar exclusivamente a los cambios hormonales de la menopausia.

#### **III.4.2. Disfunciones sexuales y menopausia.**

"Se pueden distinguir cinco tipos básicos de disfunciones o alteraciones sexuales en relación con la menopausia.

- 1.-"Respuesta sexual disminuida.
- 2.- Dolor con el coito.
- 3.- Actividad sexual disminuida.
- 4.- Deseo sexual disminuido.
- 5.- Disfunción sexual en la pareja."(80)

En el pasado un alto porcentaje de mujeres arrastran años de relaciones sexuales nada gratificantes, desagradables o soportadas como una obligación del matrimonio. Sin embargo, actualmente las mujeres premenopáusicas han recibido mayor información, tienen posturas más abiertas por lo que se refiere al sexo, han dispuesto de métodos anticonceptivos y se encuentran en una condición más favorable ante la menopausia que las generaciones pasadas.

(79) PEREZ LOPEZ, F., *op. cit.*, p. 172

(80) *ibidem*, p. 178

A partir de la menopausia tiene lugar una disminución del interés sexual en el varón que induce a una disminución adaptativa de la mujer, o también puede producirse un desinterés que afecta a ambos miembros de la pareja. Alrededor de los cincuenta años, el varón requiere más tiempo conseguir la erección y la firmeza necesaria del pene.

Una condición indispensable para una actividad sexual satisfactoria es un buen estado de salud. Los trastornos de la personalidad y las alteraciones psíquicas, sobre todo la depresión, produce una disminución importante del interés sexual...

### **III. 4. 3. Climaterio Masculino y Andropausia.**

Después de haber realizado todo un estudio biopsicosocial de la mujer durante el periodo de la menopausia y las repercusiones que lleva consigo, se explicará a grandes rasgos como en el hombre también transcurren cambios en su organismo y que repercusiones tiene en su vida psíquica. No hay que olvidar que ambos son seres humanos y que por su propia naturaleza sufren cambios que se pueden superar si se tiene un conocimiento propio y de su pareja. Todos los cambios que se dan son superables si existe una comunicación e información positiva.

Los años en los que aparecen los cambios físicos en los hombres no reciben ningún nombre determinado. El concepto de "andropausia" es tan poco adecuado como el de menopausia respecto a las mujeres, porque en ambos casos se trata de algo que llega a su fin y no de una pausa, sin embargo, parece fuera de toda discusión que, a partir de los cincuenta años, los varones presentan una alta incidencia de disfunciones sexuales, insomnio y alteraciones de la memoria, sofocos, sudoración repentina, cansancio constante y otros trastornos que se manifiestan lenta y progresivamente a lo largo de varios años.

Al parecer lo que más preocupa a los hombres, es el cambio de sus funciones corporales. Puesto que el hombre no tiene un ciclo evidente, ni menstruación, al principio no se manifiesta externamente que en él también ha habido un cambio. Sin embargo se ha demostrado que las gónadas masculinas disminuyen su actividad con la edad. Esta insuficiencia testicular es el resultado de un proceso de envejecimiento lento pero constante, que empieza ya en la tercera década de la vida.

"En el cerebro aumenta la secreción de hormonas que estimulan la formación del semen en los testículos ( a diferencia de la mujer, el hombre no nace con la cantidad de semen que necesitará a lo largo de su vida, sino que éste se va formando constantemente). Con la edad, al igual que el ovario femenino, también los testículos reaccionan con menos rapidez al estímulo de arriba. Determinadas hormonas sexuales se forman en cantidades cada vez menores. La producción de esperma disminuye notablemente entre los 51 y los 80 años. También la cantidad eyaculada se reduce." (81)

A partir de los 50 años, la mayoría de los hombres tienen cada vez menos relaciones sexuales, probablemente porque se reduce el interés sexual.

Los periodos de abstinencia sexual se hacen cada vez más largos. Por este motivo, la densidad del esperma, se hace mayor, lo que significa que en la sustancia eyaculada hay muchos más espermatozoides.

El tiempo que se tarda en conseguir una erección se hace cada vez más larga en los hombres de edad mediana. La capacidad de retardar la eyaculación aumenta. Esto significa que todo tiene un ritmo más lento y tranquilo. Para un hombre de mediana edad que disfruta su madurez sexual, todo ello sólo supone ventajas, igual que para su pareja: puede abandonarse tranquilamente a una profunda intimidad. Para la mayoría de los hombres tiene mucha más importancia el miedo que sienten a perder su potencia sexual que el nivel hormonal.

"La más mínima señal de que su rendimiento sexual disminuye, puede provocar en el hombre de mediana edad que su fracaso, humillante desde su punto de vista, se repita." (82)

Según Gail Sheely, "la carga psicológica de la edad es para un hombre más destructiva que para una mujer. Se siente obligado a hacer realidad lo que ningún ser vivo ha conseguido: ser eternamente potente. Así se ha educado al hombre y nadie hasta el momento ha descargado al sexo masculino de esta carga opresora. Enfrentando a esta exigencia, crítica también a la mujer de mediana edad, confundiendo en ella la fertilidad con la sexualidad.

(81) SCHNEIDER, S., *op. cit.*, p. 268

(82) *ibidem*, p. 269



Lo cual es falso: mientras que la fertilidad de la mujer desaparece, sus deseos sexuales se mantienen. En el hombre, disminuyen los deseos sexuales y se mantiene la fertilidad..." (83)

El modo en que un hombre supere esta crisis depende, también en ellos, de cuál sea su actitud para enfrentarla.

Estos cambios testiculares que avanzan progresivamente con el envejecimiento masculino, y la diferente producción de espermatozoides, podrían englobarse bajo la denominación de andropausia.

#### **III.4.4. Ventajas de la Menopausia.**

Después de haber hecho todo un análisis de lo que pasa en la mujer durante el periodo de la menopausia, tiene cabida la siguiente pregunta: ¿Hay alguna ventaja con la menopausia? Claro que sí, ya que desde el punto de vista orgánico, la ausencia de menstruación permite que la mujer no tenga sangrado cada mes y, por tanto, se evitan las molestias que trae consigo, en especial si se han presentado menstruaciones dolorosas; hay mujeres que desde que inician su menstruación, y a través de los años en que está presente, sufren de tensión premenstrual, dolor de cabeza, dolor en el abdomen o en la parte baja de la espalda, etc. Después de mencionar esto se ve que existe una gran ventaja el no tener que menstruar cada mes.

Desde el punto de vista de la fertilidad, al cesar la ovulación ya no se tiene que ocupar por un cuidado para no quedar embarazada; esto trae como consecuencia mayor libertad en sus relaciones maritales y dejar fuera la preocupación.

Otro punto de vista es con respecto a la sexualidad, misma que puede llevarse a cabo plenamente, ya que más que una actitud orgánica es una actitud psicológica de la mujer, en este periodo, está capacitada para llevar a cabo una vida sexual adecuada y disfruta su relación.

Psicológicamente la mujer debe tomar una actitud positiva; realizarse plenamente en diversas actividades, dando un nuevo enfoque a la vida, participando más en las actividades y funciones del

(83) *ibidem*, p.270

esposo, lográndo una gran identificación en la pareja, ya que a estas alturas de la vida los hijos ya tienen sus actividades propias y no necesitan los minuciosos cuidados que la madre por naturaleza propia otorga. Ahora es la mujer y el hombre los que quienes deben convivir, juntos ya que se queda la pareja como iniciaron, ellos dos solos.

De igual forma aquellas mujeres que no tienen una pareja, deben tener una actitud positiva ante el periodo que están viviendo, alcanzar y lograr realizarse como seres humanos que son y descubrir que la felicidad está en ellas mismas, solamente hay que quererla sentir.

## **CAPITULO IV**

### **PARADIGMA DEL HOMBRE: AMAR-SUFRIR**

## IV. PARADIGMA DEL HOMBRE: AMAR-SUFRIR.

### IV.1. Dolor y Sufrimiento.

El dolor y el sufrimiento son una realidad, están presentes en la vida del hombre; por eso es necesario aprender a aprovechar los momentos difíciles: cuando el hombre lucha por superar su dolor y su sufrimiento madura y crece.

El sufrimiento es subjetivo e individual, cada persona sufre de diferente manera, esto se debe a las diferencias de personalidad, el modo que se tiene de ver las cosas, la madurez que se tenga, etc.

Por medio de la educación, se pueden aprovechar las experiencias del dolor y del sufrimiento en beneficio de sí mismo y de los demás. En la medida que la educación es una tarea de esperanza, e inevitablemente se orienta al futuro, no puede faltar en ella la consideración del dolor, por su carácter de hecho cierto y inexorable en la vida humana.

No se trata de hacer una educación para el dolor, pero la educación debe ser tal que permita a cada persona encontrar el sentido del dolor.

#### ¿Qué es el dolor?

Como ha señalado J. Choza, "la pregunta sobre qué sea el dolor en sí es in formulable desde el momento en que se manifiesta como obvio que no hay ningún dolor en sí, que el dolor es siempre de una subjetividad, y, más en concreto, de una subjetividad consciente" (84)

Esta es, en efecto, una dificultad para considerar la naturaleza del dolor humano.

El dolor es un sentimiento causado por la percepción de un mal que concierne al sujeto. El ser humano tiende por naturaleza al bien que le es propio; por eso, cuando se vivencia un mal, o se pierde un bien ya poseído, el ser se resiste a ello, y en esa resistencia por establecer el bien, se genera el sentimiento que llaman dolor.

(84) CHOZA, J., *DIMENSIONES Antropológicas del dolor en la supresión del pudor.*, p.119

Una primera idea acerca del dolor es, que el mal presente concierna a la subjetividad; una segunda, que sea consciente de él. Hay muchos males a nuestro alrededor, pero sólo algunos causan dolor, porque, o no afectan, o no conocen.

El dolor es un sentimiento que potencialmente es capaz de abarcar todo el ser; de ahí el justificado temor que se le tiene. El hombre está hecho para deleitarse en el bien; cuando un mal se lo impide, se sufre, y cuando dicho mal es percibido como más fuerte que la energía para resistirlo, al dolor se le añade la angustia, el temor a que venza el propio ser.

En el ser humano se encuentran dos tipos diferentes de dolor: uno es el dolor físico o fisiológico y otro el dolor psicológico o moral.

El dolor físico se podría definir como: "una sensación desagradable producida por la acción de estímulos de carácter perjudicial." (85)

Las personas que tienen dolor, experimentan grandes variables de angustia: desde una ligera sensación de incomodidad hasta una sensación aguda de agonía. En cierta forma, este tipo de dolor es positivo ya que está avisando a la persona que algo de su organismo se encuentra mal.

Cuando la persona se encuentra físicamente mal, involucra toda su personalidad y de ahí surge al mismo tiempo un sufrimiento moral, pues se encuentran limitaciones que no la dejan desenvolverse adecuadamente. El sufrimiento se ve como un mal y se le identifica comúnmente como una enfermedad, dolor, muerte etc.

"El hombre sufre de modos diversos, no siempre considerados por la medicina, ni siquiera en sus más avanzadas ramificaciones. El sufrimiento es algo todavía más amplio que la enfermedad, más complejo y a la vez aún más profundamente enraizado en la humanidad misma. Una cierta idea de este problema nos viene de la distinción entre sufrimiento físico y sufrimiento moral.

Esta distinción toma como fundamento la doble dimensión del ser humano, e indica el elemento corporal y/o espiritual como el inmediato o directo sujeto del sufrimiento. Aunque se pueden usar

(85) Gran Enciclopedia Rialp, Tomo VIII., p.53

como sinónimos, hasta un cierto punto, las palabras "sufrimiento y dolor", el sufrimiento físico se da cuando de cualquier manera "duele el cuerpo", mientras que el sufrimiento moral es "dolor del alma". Se trata, en efecto, del dolor de tipo espiritual, y no sólo de la dimensión "psíquica" del dolor que acompaña tanto el sufrimiento moral como el físico. La extensión y la multiformidad del sufrimiento moral no son menores que las del físico; pero a la vez aquél aparece como menos identificable y menos alcanzable por la terapéutica." (86)

El hombre por su inteligencia, su capacidad de analizar y de razonar, tiene la capacidad de sufrir moralmente. El dolor y el sufrimiento son una realidad inevitables en la vida del hombre: ya más tarde o temprano, todos tenemos que sufrir.

El dolor está presente en cada vida, es una realidad, pero lo importante es que no sea inútil, que tenga un valor, un sentido. Por ello se debe educar a la persona, desde que nace, en las virtudes, ya que a través de ellas obtendrá su madurez natural y así, cuando sufra, estará mejor capacitada para afrontarlo y superarlo.

Si se sabe encontrar un sentido al sufrimiento, la persona puede volverse más comprensiva, más humana, aprenderá a ver la vida de otra manera, se preocupará por los demás, buscará ayudarlos. Ninguna persona va a buscar un mal para sí mismo: el ser humano tiende a la felicidad y esto es lo que va a tratar de conseguir en su vida.

#### **IV. 2. Dolor y Educación.**

La consideración del dolor no puede estar ausente de la educación, porque no está ausente de la vida. No puede hablarse del dolor, sin embargo, como un objetivo o fin de la educación. Aunque el dolor sea un hecho inexorable de la vida humana, es, al cabo, un mal, y no puede pensarse en educar para un mal.

Por otra parte al dolor señala J. Chozo "no es un fenómeno que corresponda siempre al dinamismo lógico de la naturaleza humana, sino que frecuentemente corresponde a un dinamismo ilógico, es decir, a un dinamismo de una naturaleza deteriorada, y por lo tanto no se puede pretender que una

(86) JUAN PABLO II., El Sentido Cristiano del Sufrimiento Humano, p. 7-8

### **lógica natural de razón cumplida de fenómenos irracionales" (87)**

Así, por ser el dolor un mal, y por ser un fenómeno irracional, no puede realizarse una educación enfocada hacia el dolor, pues la educación es perfecta y es racional.

La educación es educación para el amor, y sólo se ama lo que es bueno. Cuanto mayor es el amor, mayor es el deseo del bien poseído, y por eso, la presencia de un mal o la pérdida de un bien son más dolorosos cuanto más se desea el bien.

Cuanto más se ama, más puede sufrirse intensamente, aunque los dolores sean cuantitativamente menores. Si el amor a una persona es grande, sus defectos no resultarán dolorosos, pero su muerte será causa de profunda e intensa tristeza.

Ahora bien, si uno de los fines de la educación es el amor, y la capacidad de sufrimiento va pareja con la capacidad de amor, en la medida que la educación alcance su fin, será mayor la posibilidad del dolor. Por eso, si la educación no puede ser nunca para el dolor, debe serlo sin duda para la capacidad de sufrir, la cual, según lo dicho, no consiste en un entrenamiento constante en el sufrimiento, sino en un continuo acrecentamiento de la capacidad de amor. Una educación para el amor es, pues, en cierta forma, una educación para el dolor.

#### **IV .2 .1. Dolor y Educación familiar.**

En los diversos ámbitos de la educación pueden encontrarse, tal vez, recursos diferentes para aliviar el dolor físico mediante el gozo espiritual, o a la inversa. Pero cuando el dolor amenaza con abarcar a la totalidad del ser, será preciso también una respuesta de la totalidad del ser.

Si consideramos que la totalidad del propio ser se da en la dimensión personal de la vida no será aventurado afirmar que sólo el ámbito donde se eduque la persona, es decir, la totalidad del ser humano, proporcionará los recursos necesarios para superar ese dolor poderoso que la amenaza.

Dicho ámbito es, en primer lugar, la familia, porque respecto a la educación del hombre como

(87) CHOZA, J., *op. cit.*, p. 124.

persona, la familia es el cauce natural. Decir cauce natural no es decir cauce exclusivo, pero sí es decir cauce adecuado e inmejorable.

Por eso, si la amenaza máxima del sufrimiento es la enajenación personal, y sólo es posible superarla mediante la resistencia total personal; y si, por otra parte, la familia es el cauce natural para la educación del ser humano como persona, puede afirmarse que sólo en la familia se encuentra naturalmente los recursos necesarios para resistir a un mal de esta índole.

Cuando el dolor de un miembro es intenso, y se pone en peligro su unidad personal, todos los restantes miembros de la familia se vuelcan en él, y esto no se debe sólo la generosidad individual de los componentes, sino a que la familia, por su naturaleza, tiene ese fin de consuelo y alivio.

El sufrimiento que puede sentir una mujer en el periodo de la menopausia puede ser superado en la familia como en ningún otro sitio. Y no es sólo por la compasión de los familiares, sino porque el mismo sujeto que sufre se siente más seguro en el ámbito donde vive.

Todo lo cual no es extraño, en modo alguno, si se considera que la familia es el ámbito natural del amor y la educación para el amor, como se ha dicho, supone y consigue -aunque no lo pretende intencionalmente- una educación para el dolor. (88).

#### **IV. 3. El Sentido de la vida.**

##### **IV. 3. 1. El Cuestionamiento del sentido de la vida.**

Frankl dice que el hecho de plantearse el problema del sentido de la vida, es la verdadera expresión del ser humano, ya que el animal nunca se preguntará la razón de su existencia, solo el hombre experimenta todo el carácter cuestionable del ser.

Si se plantea de un modo radical, puede remover al individuo totalmente: "Este caso suele darse, sobretudo en la pubertad, es decir, en aquel periodo en que se revela ante el joven que va

(88) *cf.*, *ibidem*, p.119-140.



madurando espiritualmente..." (89) Sin embargo no se plantea únicamente a esta etapa de la vida, sino que en ocasiones es el propio destino quien lo plantea.

El sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra hora. Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado.

No se debería buscar un sentido abstracto a la vida, pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir; cada uno debe llevar a cabo un cometido concreto. Por tanto ni puede ser reemplazado en la función ni su vida puede repetirse: su tarea es única como única es su oportunidad para instrumentarla.

A cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; sólo siendo responsable puede contestarse a la vida.

Para Frankl la verdadera meta de la existencia humana no puede hallarse en lo que se denomina auto-realización. Frankl quiere subrayar que el verdadero sentido de la vida debe encontrarse en el mundo y no dentro del ser humano o de su propia psique. Sólo en la misma medida en que el hombre se comprometa al cumplimiento del sentido de la vida, en esa misma medida se autorealiza. (90)

#### IV. 3.1.1. La vida como misión.

"La misión no sólo cambia de unas personas a otras, con arreglo al carácter peculiar insustituible de cada persona, sino que cambia también de hora a tenor del carácter singular e irrepetible de cada situación." (91)

Estos son los valores de situación, y aguardan en cierto modo a que llegue, a que el hombre se le presente la ocasión que sólo se brinda una vez, de realizarlos y si se deja ir, se pierde

(89) FRANKL, V., *Psicoanálisis y Existencialismo*, p. 61

(90) *cfr.*, *ibidem*, p. 97-104

(91) *ibidem*, p. 98

totalmente el valor de esa situación. Esto no quiere decir en ningún momento que los valores eternos dejen de regir todo momento.

La vida de cada hombre tiene una misión peculiar, hacia la que conduce un cambio que solo se presenta una vez, y además existe siempre, aunque la persona no la vea, y es siempre y necesariamente susceptible de ser cumplida. Lo importante es que el hombre sienta y viva su responsabilidad en cuanto al cumplimiento de todas y cada una de sus misiones y que comprenda el carácter de la misión que la vida tiene para que tenga mayor sentido su vida, y esto se logra con el análisis de la existencia.

No hay nada que ayude más a una persona a soportar o superar las dificultades objetivas y problemas subjetivos de su existencia que el ser consciente de que se tiene que cumplir una tarea en la vida, y que hay responsabilidad ante ella.(92)

#### IV. 3. 1. 2. Los Valores.

Los valores son cualidades inmateriales que jerarquizan a cuanto existe, tanto en el mundo material como en el inmaterial, siendo uno de los más bellos retos para el hombre, acertar en la trivía de la vida, para reconocer atribuir, apreciar y poseer en su justa medida, EL VALOR que a cada cosa corresponde de acuerdo con su realidad, evitando el espejismo y el engaño de apreciar algo menos de lo justo, o más de lo debido. Los valores no tienen tamaño, ni color, ni características material alguna, que permita captarlos con los sentidos del cuerpo: sólo pueden ser percibidos por los sentidos del alma, de la psique, pero siendo indefinibles en forma perfecta, son más objeto de la voluntad que de la inteligencia." (93)

Como se dijo, con Frankl, el hombre, ser consciente y responsable, tiene siempre una misión que cumplir porque su vida tiene sentido. Esto supone llenar de contenido la propia existencia, enriquecerla. Ahora bien, el contenido específico para el ser humano se identifica con la noción de valor. La peculiaridad y singularidad de la persona hacen que los valores adquieran el sentido de deberes concretos. En otras palabras, el hombre tiene el deber de realizar valores durante su vida,

(92) *cf.*, *ibidem*, p.97-104

(93) CANSECO, G., *Valores y Virtudes*, p.41.

porque ésta es intrasferible e irreversible. Y en última instancia serán ellos los que llenen de plenitud y sentido la vida humana.

El valor objetivo. "Tan pronto como captamos un valor, captamos implícitamente que este valor existe de por sí, como valor absoluto, es decir, con independencia de que pensemos en él o no."  
(94)

De este modo, queda más clara la relación entre el deber y el valor, porque todo deber le es dado siempre al hombre de un modo concreto sólomente, en la concreción de que lo que el hombre debe hacer precisamente "aquí y ahora". Así los valores absolutos, objetivos, se convierten en deberes concretos.

El reino de los valores es un reino trascendental de las cosas objetivas, es decir, existe independientemente de que lo pensemos o no. Lo que es subjetivo es la capacidad para captar dichos valores.

Existen básicamente tres tipos de valores según Frankl:

- Valores creadores: realizados mediante actos de creación, cuando se cumplen los deberes concretos por pequeño o grande que sea el radio de acción.
- Valores vivenciales: se alcanzan por medio de la vida misma (integra a la belleza de la naturaleza o al arte), también dan sentido a la vida. La grandeza de un instante puede dar sentido a la vida.
- Valores de actitud: consiste en la actitud del hombre ante una limitación. Se dan cuando se enfrenta a una situación adversa, como el sufrimiento, el dolor, etc.

Continuamente cambia en la vida, la posibilidad de orientarse a cada grupo de valores. Unas veces le exige creación, otras que se enriquezca con vivencias. Por eso puede estar obligado a la alegría, otros en cambio el que realiza valores de actitud llenando de sentido hasta su muerte.

La autenticidad de una vida se medirá en consecuencia por valores que se realizan y por esta razón el hombre que desee ser auténtico estará obligado a orientarse en este ámbito. La grandeza de una vida, se podría concluir con Frankl, no depende sólo de los valores creadores o vivenciales

(94) cfr. FRANKL, V., *op. cit.*, p. 120

que se realicen sino sobre todo de los valores de actitud -porque esto exige un ánimo más elevado ya que la característica sustancial de un valor de actitud reside precisamente en el modo como el hombre se somete a lo irremediable. (95)

#### **IV. 3. 1. 3. El Sentido del Dolor.**

"La vida del hombre no se colma solamente creando y gozando, sino también sufriendo". (96) El sentido más profundo es el del sufrimiento, y este valor supremo se puede realizar cuando uno se enfrenta con una situación inevitable como es la presencia del periodo de la menopausia. Lo que más importa de todo, es la actitud que se tome hacia el sufrimiento de la misma.

El sufrimiento deja de ser en cierto modo sufrimiento en el momento en que se encuentra un sentido, como puede ser el sacrificio. El interés principal del hombre no es encontrar el placer o evitar el dolor, sino encontrarle un sentido a la vida, razón por la cual el hombre está dispuesto incluso a sufrir a condición de que ese sufrimiento tenga un sentido.

Ahora bien, la forma como cada persona toma estas cosas sobre sí, o asimila estas dificultades en su psique, es muy diferente en cada individuo.

Para Frankl el fracaso no significa falta de sentido, el interés principal del hombre no es encontrar el placer o evitar el dolor, sino encontrarle su sentido encauzado al de la vida, por el cual se hizo responsable y se está dispuesto a luchar: al aceptar el reto de sufrir valientemente, la vida tiene hasta el último momento un sentido y lo conserva hasta el fin. Esto es el por qué el sufrimiento crea una tensión fecunda, entre el ser y el deber ser. (97)

#### **IV. 3. 1. 4. El Sentido del Amor.**

La misión de la vida no se concreta a la realización de los valores creadores o los de actitud, hay otro "elemento de radical importancia para hacer valer el carácter único de la propia persona y de

(95) *cfr. ibidem*, p.23

(96) *ibidem*, p.159

(97) *cfr. ibidem*, p.159

su vida, es el camino del amor. La comunidad íntima de uno mismo con otra persona, es el área en la que los valores experienciales son especialmente realizables, en el amor, el ser amado es concebido como un ser peculiar y singular (así y no de otro modo) es un tú acogido como tal por otro yo. El que es amado no puede impedir que el ser amado, realice lo que su persona tiene de peculiar y singular, es decir, el valor de su personalidad.” (98)

Según Frankl, el amor aumenta y afina a quien ama la resonancia humana para la plenitud de los valores, abre el espíritu al mundo en su plenitud a la totalidad de los valores. De este modo, por su entrega al tú, el yo adquiere la riqueza interior que trasciende del tú.

El amor constituye la única manera de aprehender de otro ser humano en lo más profundo de su personalidad. El amor es la orientación directa hacia la persona espiritual del ser amado, es un fenómeno específico, humano, es algo más que en un estado emotivo, es un acto intencional, tiene en mente el ser así, de otra persona que es en última instancia independientemente de la existencia solo, así puede comprenderse que el amor sea capaz de sobreponerse a la muerte del ser amado.

El sexo se ve como un medio para expresar la experiencia de ese espíritu de fusión total y definitivo que se llama amor. El amor da sentido a la vida porque permite desarrollar valores de experiencia o de dar.

Cabe además, la posibilidad de desarrollar, por medio del amor, valores de creación. (99)

Frankl considera que es la educación la que juega un papel activo como guía de la juventud en su búsqueda de sentido, considera que la educación debe cumplir con la misión de remitir al hombre a una conciencia y ayudarlo a perfeccionarla. Quisiera ver que la educación aceptara su misión de iniciar a los estudiantes a buscar nuevos valores y establecer el orden y jerarquía de los valores que ya existen...

(98) *ibidem*, p. 185.

(99) *cf.* *ibidem*, p. 184-198.

#### IV. 4. Actuación de la Personalidad Madura ante el Sufrimiento.

La presencia del dolor en la vida del hombre constituye una realidad incontestable, como también lo es que el hombre, de modo instintivo, trata de eludirlo y, cuando no puede evitarlo, adopta actitudes defensivas para así lograr que la experiencia dolorosa resulte menos profunda, o bien trata de encontrar compensaciones que, a modo de evasión mitiguen en otro orden de realidades el dolor que no se quiso o no se pudo aceptar.

Se viven tiempos dolorosos configurados por la angustia, la incertidumbre, los resentimientos, la falta de capital económico, la violencia, la crisis de los valores sociales, familiares, éticos y morales. Al hombre le duele la vida, tal como hoy se le presenta.

"A la función madurativa y plenificadora que el dolor puede desempeñar en el desarrollo de la personalidad humana se refiere *Alföns Auer* (Metafísica del dolor) cuando dice que nada esencial prospera en la vida humana sin dolor. Unas veces será el dolor del devenir y del crecer, que hace ya su irrupción violenta en el momento del parto; otras será el dolor de la impotencia y de la penuria, que penetra la vida entera y asesta al anciano y al moribundo sus últimos golpes demoleedores. Estas opresiones internas y externas no son en sí nada valioso, pero invitan al hombre a centrarse, cada vez más, en el núcleo de su personalidad." (100)

Ante el dolor, que es inevitable y que constituye parte integral de la existencia humana, hay que descubrir su sentido, su porque y, entonces, no resultará tan incisivo. No hay nada tan demoleedor como sufrir y no saber por qué se sufre, y no hay nada tan liberador como encontrar la verdad, que existe del dolor.

Se está perdiendo la capacidad para sufrir, se relativizan los valores que dan verdadero sentido a la vida y, por esta carencia de convicciones y de entereza ante el dolor físico y moral, el hombre se separa de cualquier situación desagradable sin dar tiempo a descubrir su valor y su sentido.

"La maduración es el proceso normal del desarrollo de todo ser vivo, mediante la continua asimilación de factores de enriquecimiento, de acuerdo con sus posibilidades naturales. Si este proceso vital no se ve obstaculizado por dificultades internas o externas, el ser vivo alcanzará la

madurez: grado máximo de plenitud que puede lograr por el desarrollo de sus potencialidades. En el hombre estas posibilidades madurativas vienen dadas por su triple dimensión estructural: biológica, psicológica y social, que constituyen los tres núcleos o gérmenes del desarrollo humano, íntimamente vinculados por mutuas relaciones e interacciones."(101)

"El proceso de madurez humana se realiza a través de una serie de resoluciones de conflictos, utilizando mecanismos psicológicos particulares, y llegando a una situación paulatina del principio de placer, de poder, de autorrealización egocéntrica por el principio del conocimiento y adecuación de vida (pensamientos y actos) a la realidad objetiva. A la madurez corresponde, entre otras cualidades, una elevación del nivel de tolerancia del dolor, del sufrimiento, de las contrariedades." (102)

El sufrimiento estimula al hombre a centrarse, cada vez más, en el núcleo de su personalidad y a pasar de lo falso a lo auténtico, de lo trivial a lo verdaderamente sustancial de la existencia y le facilita el avanzar, paso a paso, por el camino de la madurez.

Madurez es libertad, pero ésta sólo se adquiere con la renuncia al egocentrismo. El hombre no se despoja del egoísmo mientras le parezca que todo le va bien. El sufrimiento le hace ver que algo no marcha y le facilita el reajuste necesario para que sus actitudes vitales estén en conformidad con el proceso evolutivo de su maduración.

"El que sabe pronunciar un sí sincero y animoso -con voluntad de sentido- ante el dolor, acepta consciente y libremente su ser para la muerte y la vida que le ha sido impuesto. Se prepara, poco a poco, para afrontar vigilante el último dolor que inexorablemente deberá afrontar. La muerte es el destino temporal más cierto del hombre, su aceptación constituye la mayor prueba de madurez." (103)

Con el dolor, la actitud personal del ser humano va dejando de ser reacción influida y generada por el ambiente, para detenerse cada vez más en principios interiores, en un yo intrínseco que se adapta a todas las circunstancias, pero sin identificarse con ellas, permaneciendo fiel a así mismo.

(101) *ibidem*, p.67-68

(102) *ibidem*, p.71

(103) *ibidem*, p.73

La percepción eficiente de la realidad le ayuda a situar en su verdadera dimensión el estímulo que le ocasiona el sufrimiento o dolor, sin convertir su padecimiento en un sentimiento exacerbado o de indiferencia.

Una persona madura no desprecia la señal de enfermedad que el dolor físico evidencia, pero tampoco se alarma en demasía ante la menor molestia.

Sabe perfectamente sus límites y tolerancia respecto a los problemas y posibles soluciones de los mismos. Conoce las limitaciones con respecto a lo que puede soportar, pero en casos de emergencia, también sabe que tolerará más de lo que aparentemente hubiera soportado.

Expresa ante los demás adecuadamente sus sentimientos, sin comunicar a todos su dolor, más que en la medida que el adecuado sentido del respeto a la intimidad ajena lo permite.

Conoce lo que le ocasiona sufrimiento y lo acepta cuando es inevitable o preferible por una razón superior, dándole sentido a su molestia.

No intenta el chantaje de aprovechar su sufrimiento para imponer su voluntad a otros u obtener recompensas afectivas, pero la mujer madura sabe compartirlo y dejarse ayudar.

Al tener horizontes amplios, sabe que los fracasos, angustia, enfermedad, etc. suelen ser circunstancias pasajeras y no las absolutiza permitiendo que domine su actuación. Siempre con sentido ético, aprovecha la experiencia para su desarrollo personal y para el ajeno.

En las situaciones dolorosas de suyo inevitables, las afronta como la oportunidad de mejora personal que constituyen, encontrando el contenido de valor que el sufrimiento lleva consigo.

Sobre todo, la mujer madura no se deja dominar por el dolor o sufrimiento, recurre a la ayuda necesaria, puesto que no vive en la postura masoquista de encontrar un gozo o una falsa justificación a su existencia, pero en la medida en que la situación lo permita continúa realizando aquello que se ha trazado como un proyecto personal de vida.



Una mujer madura abatida por el sufrimiento, hace lo que tiene que hacer, y no deja que la tristeza domine su vida. No permite entonces que ese estado anímico la domine y de tal manera que empuje toda su vida psíquica y dicte las pautas de comportamiento. Evita así el círculo vicioso de quien vive para liberarse de su abatimiento, cayendo nuevamente en él, por no orientarse hacia verdaderos fines.

La mujer madura aprovecha su sufrimiento como un dinamismo más que la empuja a su realización vital, sin permitir que lo encadene. Encuentra en los demás -comenzando por sus familiares- la razón de acrecentar sus potencialidades y de colaborar en su desarrollo, lo que le hace madura es precisamente su capacidad de darse. Sin esa visión de entrega no tendría el motor para autorrealizarse, ni lo conseguiría.

Todo lo descrito anteriormente, al hablar de la actuación de la personalidad madura ante el sufrimiento puede parecer exagerado, o fuera de alcance de la mayor parte de las personas, por contener notas heroicas propias solo de unos cuantos. Aunque efectivamente se trata de un ideal, no por eso es inalcanzable o raro observar estas características de la educación de las personas.

ESTA TESIS NO DEBE  
SALIR DE LA BIBLIOTECA

## **CAPITULO V**

### **APROXIMACION AL TEMA DE LA TESIS A TRAVES DE LA APLICACION DE UN CUESTIONARIO Y SUS RESULTADOS**

## **V. APROXIMACION AL TEMA DE LA TESIS A TRAVES DE LA APLICACION DE UN CUESTIONARIO Y SUS RESULTADOS.**

### **V. 1. Metodología.**

Una vez realizado el estudio documental que se ha presentado hasta ahora, se continua a presentar un pequeño estudio complementario.

Para este efecto fue elaborado un cuestionario de tipo encuesta, debido a la facilidad que representa su aplicación. El cuestionario tiene como objetivo conocer de cerca: cuáles son los conocimientos que tiene la mujer acerca de la menopausia, cómo se ve afectada su vida familiar y emocional durante este periodo, y conocer de qué manera considera que el sufrimiento tiene relación con los cambios biopsicosociales que pudiera estar viviendo.

Con todo esto, se trata de comprobar la teoría y además que exista una integración entre teoría y práctica.

### **V. 1. 1. Población.**

Es el número total de individuos que componen los grupos en los cuales se va a llevar a cabo la investigación de campo.

La investigación se llevó a cabo en el consultorio del Doctor Ceirman teniendo la especialización en Ginecología. Dicho consultorio se situa en Camino Santa Teresa #1055, Colonia Heroes de Padierna.

La población estuvo constituida por todas las mujeres que consultan al Doctor Ceirman durante el año 1994, con respecto al tema de la menopausia, sumando un total de 50 mujeres, constituyendo así el 100% de la población total.

Las señoras presentan características tales como:

- a) Sexo: Femenino
- b) Edad: Entre 40 y 55 años de edad
- c) Situación Socioeconómica: nivel medio alto.

#### **V. 1. 2. Muestra.**

Es el número de individuos tomados de la población total que se consideran como representativos de la naturaleza de dicha población por medio de los cuales se obtendrán los datos requeridos.

Se utilizó para elegir esta muestra a 30 señoras, lo que constituye el 60% de la población total de mujeres que visitan al doctor con respecto al tema de la menopausia.

Dentro de esta muestra de 30 mujeres se especifica que 26 tienen esposo e hijos; 4 mujeres no tienen pareja y una sola de este grupo de cuatro no tiene hijos.

#### **V. 2. Cuestionario.**

El tipo de cuestionario utilizado fue de encuesta, teniendo como característica que es mixto, es decir, constituido por preguntas cerradas y abiertas.

El cuestionario de forma cerrada consiste en solicitar respuestas de un ítem en una lista de respuestas sugeridas en donde no se permite al cuestionado agregar nada que no se solicite.

Este tipo de cuestionario es fácil de contestar, no requiere de mucho tiempo, mantiene al sujeto en el tema, es objetivo y sencillo en su análisis y calificación.

El cuestionario consta de 12 preguntas cuidadosamente elaboradas, ordenadas y específicas, con la finalidad de permitir que tenga mayor objetividad y exactitud para el investigador.

Únicamente se tomó en cuenta la edad, para obtener conclusiones en la etapa de la vida humana que ya se ha referido en los capítulos anteriores; Adulthood.

El número de cuestionarios aplicados fue de 30 siendo las variables de estudio las siguientes:

- 1) Mujeres entre 40 y 55 años, debido a que toda la investigación documental se centra en estas edades, donde frecuentemente se presenta la menopausia.
- 2) Conocimiento de sí misma, es decir, conoce que cambios biopsicosociales se le presentan.
- 3) Percepción de la menopausia.
- 4) A qué edad se puede presentar la menopausia.
- 5) ¿Cómo enfocan la menopausia con la idea de vejez o simplemente no tiene nada que ver?

- 6) **¿Qué relación encuentran con respecto al tema de la menopausia y la familia?**
- 7) **¿Qué tan importante es la comunicación con la pareja en caso de tenerla , el hablar del tema?**
- 8) **Relación entre menopausia y sufrimiento.**
- 9) **Si creen que existe suficiente información del tema.**

## CUESTIONARIO

El presente instrumento tiene como objetivo el conocer la forma de pensar de las encuestadoras, en relación al tema de la menopausia. Por lo que este cuestionario es anónimo, por favor tache la respuesta que refleje fielmente su modo de pensar y conteste algunas aseveraciones que se le presentan.

Agradecemos anticipadamente su colaboración.

EDAD: \_\_\_\_\_

ESTADO CIVIL: \_\_\_\_\_

1.- ¿Considera que la Menopausia sea una enfermedad?

- a) SI      b) NO      c) NO SE

2.- ¿A los cuántos años, considera que se empieza la Menopausia aproximadamente?

- a) 30 años    b) 40 años    c) 50 años    d) Despues de los 50 años

3.- ¿Piensa que el llegar a la menopausia, implica adquirir más madurez y experiencia?

- a) SI      b) NO      c) NO SE

4.- ¿Considera que la palabra Menopausia, conlleva implícita la idea de vejez?

- a) SI      b) NO      c) NO SE

-¿Por qué? : \_\_\_\_\_

5.- ¿Considera que la menopausia es una etapa difícil a la que tiene que enfrentarse la mujer?

- a) SI      b) NO      c) NO SE

6.- ¿Ha platicado con su pareja acerca de la menopausia?

- a) SI      b) NO      c) NO SE

-¿Por qué? : \_\_\_\_\_

---

7.- ¿Cree que durante el periodo de la menopausia la mujer siente dolor físico y psicológico?

- a) SI      b) NO      c) NO SE

8.- ¿Cree que el dolor y el sufrimiento nos enseñan a comprender a los demás en sus momentos difíciles?

- a) SI      b) NO      c) NO SE

9.- ¿Considera que el periodo de la menopausia es un tema a tratar con la familia?

- a) SI      b) NO      c) NO SE

- ¿Por qué? : \_\_\_\_\_

---

10.- ¿Tiene conocimiento de las características biopsicosociales por las que atraviesa la mujer en periodo de la menoapausica?

- a) SI      b) NO

11.- ¿Considera que tiene los conocimientos necesarios, acerca de que es la menopausia?

- a) SI      b) NO      c) NO SE

12.- ¿Considera que existe suficiente información acerca de la menopausia?

- a) SI      b) NO      c) NO SE



### **V. 3. Interpretación Cuantitativa.**

A continuación se presentan los resultados que arrojó el cuestionario. El cuestionario fue aplicado a 30 mujeres entre los 40 y 55 años. Las edades que se presentaron fueron las siguientes:

Mujeres de 40 a 45 años: 20%

Mujeres de 46 a 50 años: 43.3%

Mujeres de 51 a 55 años: 36.6%

1.- ¿Considera que la Menopausia sea una enfermedad?

a) SI = 3.33%

b) NO = 96.66%

c) NO SE = 0%

2.- ¿A los cuántos años, considera que se empieza la Menopausia?

a) 30 años = 0%

b) 40 años = 36.66%

c) Después de los 50 años = 23.33%

3.- ¿El llegar a la menopausia, implica adquirir más madurez y experiencia?

a) SI = 26.66%

b) NO = 60%

c) NO SE = 13.33%

4.- ¿Considera que la palabra Menopausia, conlleva implícita la idea de vejez?

- a) SI = 16.66%
- b) NO = 83.33%
- c) NO SE = 0%

-¿Por qué? :

- a) Etapa normal de la mujer y no necesariamente significa vejez = 53.33%
- b) Puede presentarse a edades tempranas y no por eso quiere decir que sea vejez = 13.33%
- c) Son cambios físicos y Psicológicos que pasa la mujer = 16.66%.
- d) Etapa que se acerca mas a la vejez = 16.66%

Las respuestas obtenidas fueron amplias por consiguiente se agruparon por semejanza hasta formar cuatro respuestas que simplifican a todas ellas.

5.- ¿Considera que la menopausia es una etapa difícil a la que tiene que enfrentarse la mujer?

- a) SI = 70%
- b) NO = 30%
- c) NO SE = 0%

6.- ¿Ha platicado con su pareja acerca de la menopausia?

- a) SI = 60%
- b) NO = 40%

- ¿Por que? :

- a) Se debe tener apoyo de la pareja y para ello debe tenerse conocimiento = 53.33%
- b) No hay comunicación a este respecto = 33.33%
- c) No tengo pareja = 13.33%

El tratamiento de los datos se llevó a cabo a través de una agrupación de las respuestas ya que como se ve, no todas las mujeres que contestaron el cuestionario tienen pareja. Como se observa, un alto porcentaje tiene pareja pero a su vez no existe una comunicación muy profunda con respecto al tema, mientras que un 53.33% asegura tener el apoyo de él.

7.- ¿Cree que durante el periodo de la menopausia la mujer siente dolor físico y psicológico?

- a) SI = 40%
- b) NO = 50%
- c) NO SE = 10%

8.- ¿Cree que el dolor y el sufrimiento nos enseñan a comprender a los demás en sus momentos difíciles?

- a) SI = 90%
- b) NO 10%
- c) NO SE = 0%

9.- ¿Considera que el periodo de la menopausia es un tema a tratar con la familia?

- a) SI = 86.66%
- b) NO = 10%
- c) NO SE = 3.33%

- ¿Por que?:

- a) Los cambios en el carácter afectan a toda la familia y por ello debe conocerse acerca del tema = 40%
- b) Son cambios fisiológicos y psicológicos que afectan a la familia en cierto grado = 26.66%
- c) Existe una comprensión para la persona que lo padece = 20%

d) No es necesario tratar el tema si uno puede controlar los síntomas = 10%

e) No tengo familia = 3.33%

Los resultados fueron agrupados por semejanza, es decir, a los que les afecta el carácter ó tienen cambios fisiológicos y psicológicos, y que ambos influyen en la familia, la cual debe dar comprensión, otros que no es necesario mencionarlo si se pueden controlar y por último las que carecen de familia.

10.- ¿Tiene conocimiento de las características biopsicosociales por las que atraviesa la mujer menopáusica?

a) SI = 70%

b) NO = 30%

11.- ¿Considera que tiene los conocimientos necesarios, acerca de que es la menopausia?

a) SI = 53.33%

b) NO = 46.66%

c) NO SE = 0%

12.- ¿Considera que existe suficiente información acerca de la menopausia?

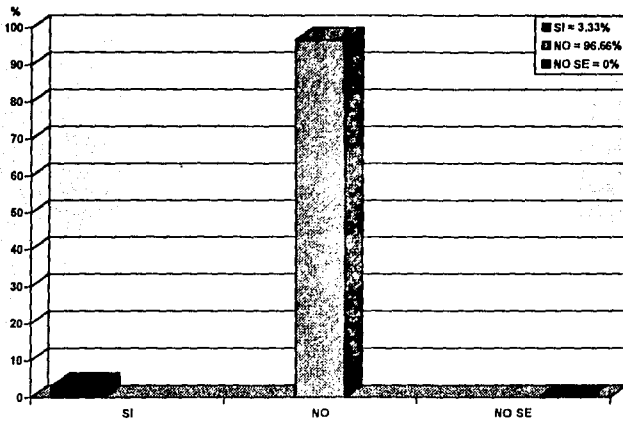
a) SI = 23.33%

b) NO = 76.66 %

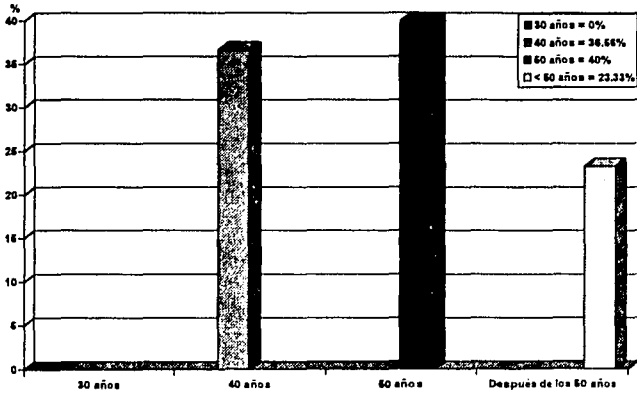
c) NO SE = 0%

## GRAFICAS

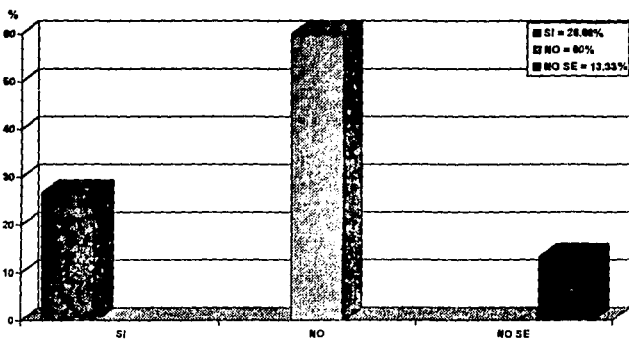
1.- ¿Considera que la menopausia sea una enfermedad?



2. - ¿A los cuántos años, considera que se empieza la menopausia aproximadamente?

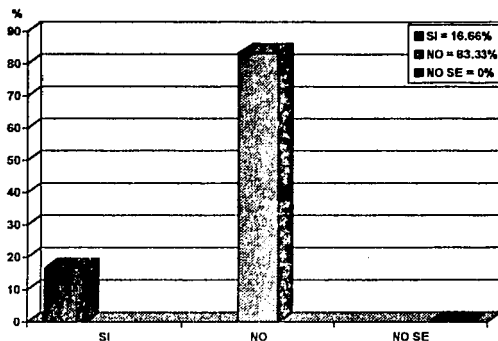


3. - ¿Piensa que al llegar a la menopausia implica más madurez y experiencia?

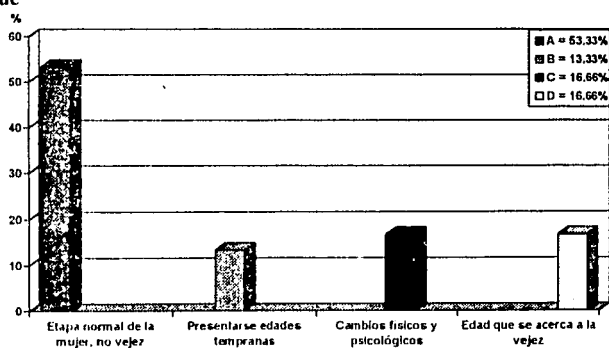




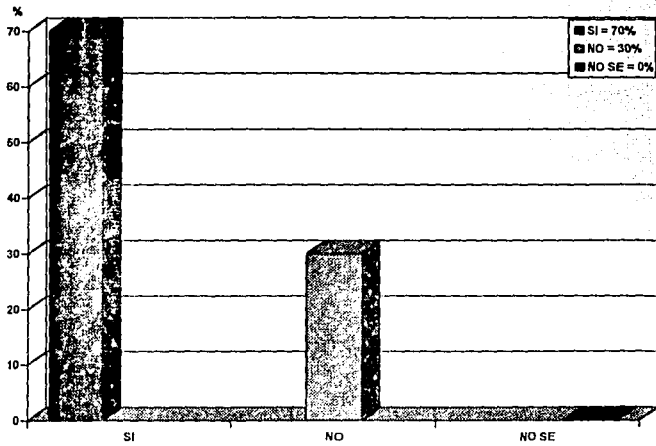
4. - ¿Considera que la palabra menopausia con lleva implícitamente la idea de vejez?



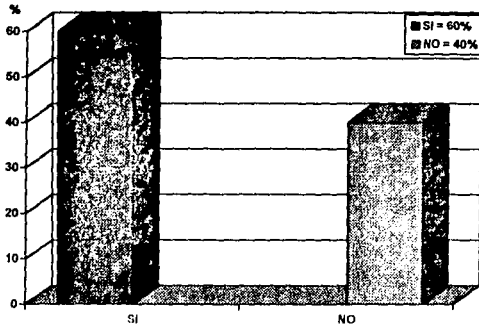
Por qué



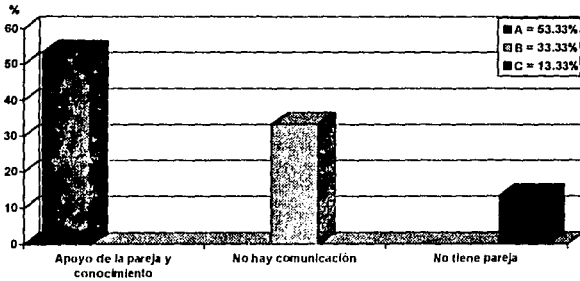
5. - ¿Considera que la menopausia es una etapa difícil a la que tiene que enfrentarse la mujer?



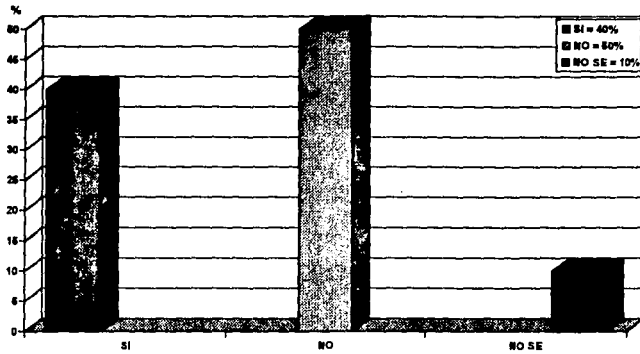
### 6. - ¿Ha platicado con su pareja acerca de la menopausia?



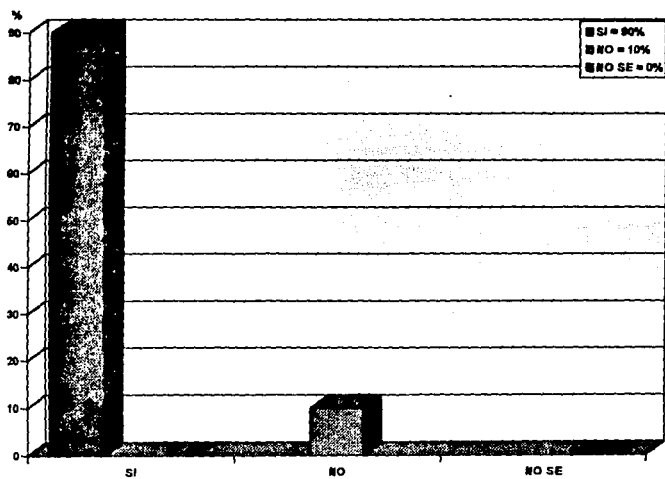
### Por qué



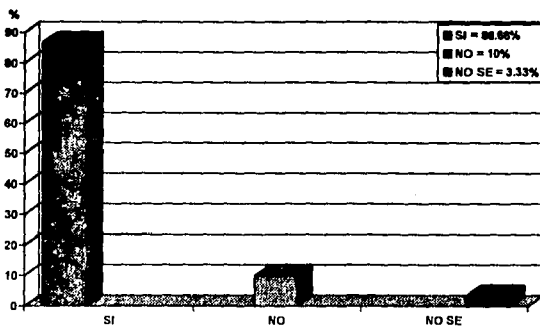
7. - ¿Cree que durante el periodo de la menopausia la mujer siente dolor físico y psicológico?



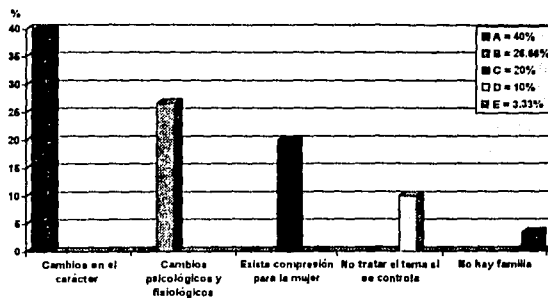
8. - ¿Cree que el dolor y sufrimiento nos enseñan a comprender a los demás en sus momentos difíciles?



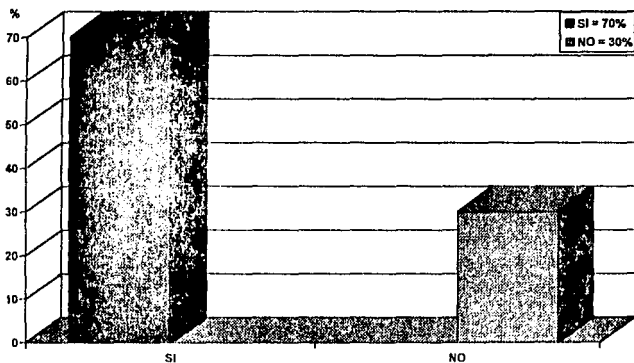
9. - ¿Considera que el periodo de la menopausia es un tema a tratar con la familia?



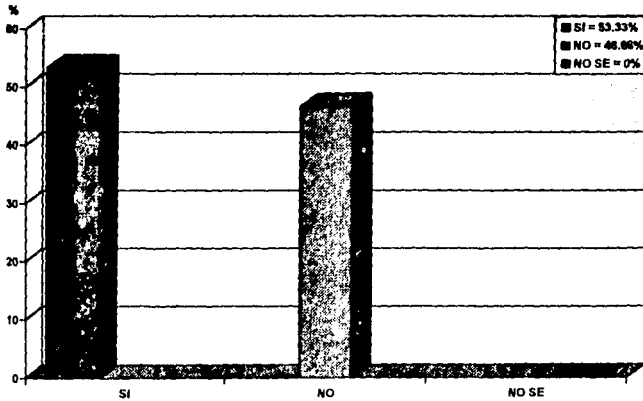
Por qué



**10. - ¿Tiene conocimientos de las características biopsicosociales por las que atraviesa la mujer menopausica?**

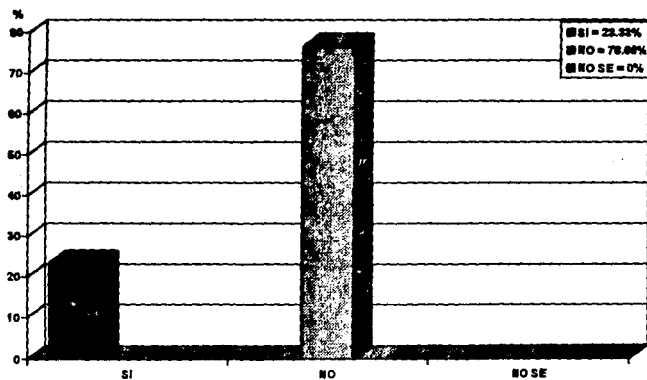


**11. - ¿Considera que tiene los conocimientos necesarios, acerca de qué es la menopausia?**





12. - ¿Considera que existe suficiente información acerca de la menopausia?



#### V.4. Valoración Cualitativa.

Haciendo un análisis de los resultados obtenidos en las gráficas finales se puede decir que el conocimiento que tiene la mujer acerca del tema de la menopausia, es el necesario para saber qué cambios biopsicosociales presenta, teniendo una contradicción en la pregunta número doce en la cual el 76.66% de la muestra coincide que falta información acerca del tema. Lo anterior puede verse afectado debido al nivel socio-cultural que pueda tener la mujer, es decir, qué tan cerca está de la información existente, qué tanta información, libros, etc. conoce con respecto al tema. Algo importante es qué tanta comprensión tiene de esta nueva etapa que es la menopausia.

Un alto porcentaje entiende a la menopausia como una etapa nueva de la vida y no como una enfermedad.

Con respecto a la edad en la que comienza o puede comenzar, la menopausia se verifica con la teoría, la cual habla de la mujer entre 40 y 55 años, describiéndola como activa, trabajadora, con ganas de vivir y la cual sabe que la menopausia no significa vejez.

La mujer reconoce que es una etapa difícil en su vida y que además es necesario platicar con su pareja acerca de todos los cambios que trae consigo, este resultado fue del 60% de la muestra, pero el otro 40% obtuvo la falta de comunicación que tienen con su pareja, ya sea porque el tema no es de mucha importancia o es tema solamente de mujeres. Aquí se ve la falta de información y de conocimiento que tienen acerca del tema. Es otro punto en donde se encuentra contradicción.

Con respecto a la relación del tema con la familia, los resultados fueron que sí existe una comunicación, lo que indica que al conocer la familia del tema, la comprensión que sienten hacia la madre debe de ser mayor que una familia que no platica de estos temas.

Con respecto al tema del sufrimiento la mitad de la muestra = 50%, no relacionan el sufrimiento físico y psicológico que pasan durante la menopausia , es decir, no creen tenerlo durante esta etapa, mientras que en general el 40% sí, debido a los cambios que presentan. Con respecto a la teoría se ve que sí se presentan en algunos casos sufrimiento tanto físico como psicológico. Cambios que en algunas mujeres serán más marcados que en otras.

La mayoría está de acuerdo con respecto a que el dolor y el sufrimiento enseñan a comprender a los demás en momentos difíciles, lo que indica que a través de él, el ser humano va adquiriendo más madurez, experiencia y no por la presencia de la menopausia según los resultados obtenidos ya que no la relacionan como dolorosa.

Mientras que tanto por el sufrimiento como por la menopausia, la mujer va adquiriendo más conocimiento de sí misma, más madurez y experiencia ya que el comenzar a vivir una nueva etapa trae implícitamente nuevas vivencias y nuevos cambios nunca antes vividos. El saber sobre llevar, superar los cambios que se suscitan y aceptarlo se habla de madurez.

Haciendo referencia a la pregunta número nueve, se obtuvo como resultado que la mayoría de las mujeres tienen comunicación con la familia con respecto al tema, haciendo mención a que es importante que todos los miembros de la familia conozcan por lo que esta pasando la madre, como por ejemplo los cambios de humor, bochornos, nerviosismo, etc.. Las respuestas esperadas no fueron las anteriores debido a que no es, fácil que la madre haga hincapié acerca de la etapa

que está viviendo en un ámbito familiar. Lo anterior se apoya en las costumbres, ideas que tiene la mujer, que actualmente esto ha ido cambiando debido al avance tecnológico, social etc. que se vive y que es otro punto que estudiar.

Dentro de estos cambios que se ha hecho mención, se puede decir la apertura de la sexualidad que ahora se vive, con lo anterior hago referencia, a que el tema de la sexualidad, ya no es escandaloso y prohibido, al contrario es platicado, comentado para la ayuda personal y social que vive la mujer actualmente

Se puede decir que la mujer se conoce a sí misma, sabe que le sucede aunque exprese la falta de información y sabe que el sufrimiento es un punto importante, el cual lleva a la madurez y experiencia de cada uno.

**TRIPTICO**

*¿TE ATERRA LA*



*MENOPAUSIA?*

¿ Cuáles son los riesgos en el climaterio?

\* Además de los molestos síntomas iniciales existen en algunas mujeres riesgos-vasculares y de osteoporosis (descalcificación de huesos que favorece la fractura de los mismos).

Para algunas , el climaterio es un período difícil al que tienen que enfrentarse aunque no lo quieran, para otras es una etapa de madurez, libertad y tranquilidad.

Y tú, ¿qué piensas y sabes acerca del climaterio y la menopausia?

Conoce que cambios se dan en tu cuerpo y mente. El hecho de que pierdas tu fertilidad no significa que seas menos mujer, sino que es un período que toda mujer por naturaleza tiene que vivir y que mejor si se vive con plenitud y armonía.

El tener una actitud positiva ante lo que vives, te ayudará a aceptarte a ti misma y por consiguiente será más fácil encontrar la fortaleza interior y la comprensión de quienes te rodean. No olvides que eres un ser valioso.

Infórmate, conoce que cambios hay dentro de ti. Es importante aprender a conocerte y aceptarte. Investiga y consulta a tu ginecólogo o si lo prefieres visita centros especializados como puede ser:

El Instituto Ángel o El Instituto Iba Grey .

Recuerda, hay que vivir cada momento con la excelencia que te da ser mujer.

# Vivé tu Climaterio con Optimismo y Alegría



## ¿TE ATERRA LA



## MENOPAUSIA?

## MENOPAUSIA

No hay porque sentir temor, cuando únicamente es una nueva etapa de la vida de la mujer.

### ¿ Qué es el Climaterio?

\* Es el período de transición entre la vida reproductiva y la no reproductiva en el ser humano.

\* Durante este período el ovario deja gradualmente de producir el estradiol, que es la hormona femenina más poderosa.

### ¿ Qué es la Menopausia?

\* Es la fecha de la última menstruación.

\* Se presenta durante el climaterio.

### ¿Cuándo se presenta?

\* En promedio entre los 45 y 53 años por falla natural de los ovarios.

\* Cuando se han extirpado ambos ovarios, cualquiera que sea la edad.

\* Cuando la menopausia se presenta antes de los 40 años se califica como menopausia precoz.

## EL CLIMATERIO FEMENINO

Se divide en tres fases:

A.- Premenopausia: Comprende el período que precede a la menopausia. El comienzo de este período no se realiza a una edad concreta, aunque a veces puede empezar tempranamente, alrededor de los 30 años, pero lo más frecuente es que empiece unos 5 años antes de la menopausia.

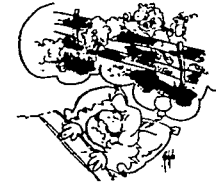
B.- La segunda fase es la menopausia, que consiste en la terminación de la menstruación.

C.- Postmenopausia, que viene marcada por los cambios que la menopausia ha producido en el cuerpo de la mujer.



Algunos síntomas inmediatos :

- \* Sofocos
- \* Tensión
- \* Propensión a engordar



- \* Insomnio
- \* Irritabilidad
- \* Ganas de llorar

- \* Nerviosismo
- \* Ligeros mareos
- \* Fatiga



- \* Dolores de cabeza, musculares y articulares
- \* Depresión
- \* Mala memoria.

La mujer puede presentar sólo algunos de estos síntomas.

### Efectos en mediano y largo plazo

- \* Tendencia al aumento de peso.
- \* Alteraciones en los niveles de Colesterol



T  
R  
I  
P  
T  
I  
C  
O

## TRIPTICO

El tríptico anteriormente presentado tiene como objetivo, que las mujeres que lo lean, conozcan más acerca de los cambios biopsicosociales que se presentan en la etapa de la menopausia y además que vean al tema como algo normal que a toda mujer le sucede, es decir, que acepten que es una nueva etapa de la vida y que con ella trae muchas experiencias nuevas y favorables para la mujer.

El tríptico es informativo pero con un enfoque educativo, ya que además de presentar las características más representativas de la menopausia, trata de que la mujer acepte a la menopausia como una nueva etapa a la que tiene que hacer frente con optimismo.

Dicho tríptico va enfocado a un nivel social-cultural medio ya que es muy fácil el entendimiento del tema si no se tiene un conocimiento previo acerca de los cambios que vive la mujer desde la adolescencia.

El lugar óptimo donde se podría colocar el tríptico es en consultorios donde se encuentren mujeres que están viviendo esta época.

El tener este tipo de material en consultorios facilita el acceso a la información con respecto a la menopausia.

Otra razón por la cual se decidió la realización del tríptico fue debido a que falta de información del tema. Información completa en una hoja, de fácil manejo y promoción.

## CONCLUSIONES

## CONCLUSIONES

1. - La vida de la mujer es un proceso de perfeccionamiento continuo y la tarea nunca acaba de cumplirse, aún en la nueva etapa que vive la mujer: menopausia, se tiene que buscar ese perfeccionamiento para lograr una vida mejor, un futuro más feliz, con el cual se tenga algo que compartir con los que nos rodean.
2. - La educación ha de continuar siempre a lo largo de la vida: la mujer se debe proponer una meta y alcanzarla, luchar por sus ideales, sueños y recordar en todo momento, que su vida continua y por ende su educación.
3. - Dado que la educación es un proceso de perfeccionamiento, las experiencias dolorosas constituyen un medio natural y necesario para la formación de la mujer y por lo tanto del logro del objetivo de la educación.
4. - La mujer debe ser consciente de que el sufrimiento pertenece indisolublemente a la vida, y para lograr una vida más plena, se debe luchar por afrontarlo y superarlo.
5. - Hay que ser responsable de sí mismo, saber afrontar los problemas que trae consigo la vida, para así tener un mayor provecho de las experiencias que se viven día a día.
6. - Es importante hacer sentir a la mujer en periodo de la menopausia que la nueva etapa que vive es parte de su naturaleza y como tal, trae todavía muchas cosas que conocer, que vivir y que aprender. Que al igual que las otras etapas de la vida, tienen su razón de ser. Llegar a su fin la fertilidad, más no su persona.
7. - A la mujer al llegar a la etapa de la menopausia le importa mucho su físico, es decir, que tan joven y hermosa continua siendo, sin darse cuenta que esto pasó a un segundo plano, ya que una mujer será tan joven y hermosa, como ella misma se sienta. La verdadera belleza esta en el interior de cada persona no en su exterior.
8. - Durante el periodo de la menopausia, en algunos casos, la mujer deja encontrar sentido a su vida, ya sea porque los hijos ya estan casados y siente que su papel como madre llegó a su fin, o

bien que es demasiado tarde para trabajar, etc. sin darse cuenta que la vida continúa y aún es capaz de realizar muchas actividades que la pueden ayudar a mejorar como persona.

9. - Algunos rasgos de la personalidad madura son la tolerancia a la frustración, la estabilidad emocional y el sentido del humor. Rasgos que en todo momento deben estar presentes en la mujer en la época de la menopausia, pero no siempre es así, y no por eso es malo, al contrario a veces es necesario vivir momentos difíciles en donde el sufrimiento se hace presente, para que con ellos la mujer logre una mayor maduración.

10. - Los rasgos de madurez de la mujer se ven reflejados también en su actitud ante el dolor, ya que no sólo se concreta a su aceptación y lucha, sino a la valoración de las experiencias dolorosas como oportunidades que la vida presenta para su perfeccionamiento.

11. - Los momentos que vive toda mujer que se encuentra en el periodo de la menopausia, en algunos casos son difíciles de aceptar y de sobrellevar, pero ante todo debe de estar la aceptación que tenga de sí misma, conocer el beneficio que trae consigo el vivir la nueva etapa.

12. - El haber aplicado un cuestionario y tomar contacto con la realidad, lleva a concluir que la mujer conoce los cambios biopsicosociales que trae consigo la menopausia, pero de una forma superficial ya que un alto porcentaje (76.66%) habla de la falta de información.

13.- La mujer quiere conocer todos los cambios que vive cada día, y a su vez quiere transmitirlos a la familia, pero en muchos casos esa transmisión se ve bloqueada, ya sea por falta de conocimiento con respecto al tema o simplemente falta de comprensión hacia la mujer.

14. - La menopausia es una etapa difícil llena de transformaciones físicas y psicológicas que traen consigo algunos problemas como son: la irritabilidad, el nerviosismo, depresiones, etc. y esto se ve afectado en la familia, por lo mismo es importante platicar del tema tanto con la pareja como con los hijos, para así llegar a una aceptación de sí misma y de la familia.

15. - Se considera que el aprovechar el dolor y el sufrimiento inevitables que vive la mujer en el transcurso de su vida, puede ser labor educativa en todos los campos. Será labor del pedagogo

**encauzar en cada etapa de la vida humana, la aceptación del sufrimiento de la persona como elemento productivo en la vida del ser humano.**

## BIBLIOGRAFIA

**BIBLIOGRAFIA**

1. ARREGUIS, Vicente

Filosofía del hombre

Ed. Rialp Madrid, 1991., 505p.

2. BALMASEDA, Carmen

La Mujer frente a si misma

Ed. EUNSA, España, 1984., 190p.

3. BELTRAN, Bartolome

Siempre Mujer ante la Menopausia

Ed. Salvat, Barcelona, 1989., 99p.

4. BURGGRAF, Jutta

En Busca de una Nueva Relación entre Hombre y mujer

Folletos MC, Madrid. 1989., 38p.

5. CABODEVILLA, J.M.

Hombre y Mujer

Biblioteca de autores Cristianos, Madrid, 1974., 539p.

6. CANSECO, Gerardo

Valores y Virtudes

Ed. Gel, Mexico, 1990., 86p.



7.CARDONA Pescador, Juan

Los miedos del Hombre

Ed. Rialp, Madrid, 1988., 182p.

8.CHOZA, Jacinto

Analítica de la Sexualidad

Ed. EUNSA, Pamplona, 1978., 274p.

9.CHOZA, Jacinto

Antropología del dolor en la Supresion del pudor

Ed. EUNSA, Pamplona, 1980.

10.FRANKL, Viktor E.

El Hombre doliente

Ed. Herder, Barcelona, 1990., 310p.

11.FRANKL, Viktor E.

Ante el vacío existencial

Ed. Herder, Barcelona, 1990., 152p.

12.FRANKL, Viktor E.

Psicoanálisis y Existencialismo

Fondo de cultura económica. México, 1987., 359p.

## 13. GALAZ, Patricia

Eternamente Femenina

Ed. Selector, Mexico, 1993., 117p.

## 14. GANTUS MERAY, Victor

La Segunda Edad de la Mujer

Ed. Diana, Mexico, 1992., 141p.

## 15. GARCIA HOZ, Victor

Principios de Pedagogia Sistemática

Ed. Rialp, Madrid, 1981., 237p.

## 16. GARCIA HOZ, Victor

El Concepto de Persona

Ed. Rialp, Madrid, 1989., 293p.

## 17. GARCIA HOZ, Victor

Educación de la sexualidad

Ed. Rialp, Madrid, 1991., 57p.

## 18. GUARDINI ROMANO

La Aceptación de sí mismo

Ed. Cristianidad, 1979., 161p.

19.GUTTON, Jean

Cuando el amor no es Romance

Sociedad de Educacion Atenas, Madrid, 1971., 82p.

20.HERVADA, Javier

Libertad, Naturaleza y Compromiso en el matrimonio

Ed. Rialp, Madrid, 1991., 34p.

21.JUAN PABLO II

El Sentido Cristiano del Sufrimiento Humano

Promocion Popular Cristiana, Madrid, 1987., 77p.

22 JUAN PABLO II

Humanae Vitae

Ed. Paulinas, Mexico., 29p.

23.JUAN PABLO II

Orientaciones educativas sobre el amor humano

Ed. Paulinas, Mexico, 1984, 61p.

24.LOPEZ MARTIN, Enrique

Comunicacion Hombre-Mujer

Ed. Rialp, Madrid, 1991, 68p.

25. NASSIF, Ricardo

Pedagogia General

Ed. Kapelusz, Buenos Aires, 1980., 304p.

26. NAVARRO, Ana Maria

El Amor y la Familia

Ed. Minos, Mexico, 1993., 77p.

27. Perez, Faustino

La Menopausia

Ed. Temas de hoy, Mexico, 1992., 250p.

28. SCHNEIDER, Sylvia

Menopausia

Ed. Urano, Espana, 1992., 291p.

29. THIRIET, Michele

Mujeres de 50 años

Ed. Javier Vergara, Buenos Aires, 1987., 234p.

30. VILLALOBOS, Marveya

Orientaciones para la elaboracion y presentacion de tesis de Pedagogia

Escuela de Pedagogia, Mexico, 1990., 115p.