



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN  
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN  
MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA

LA CONSTRUCCIÓN CULTURAL DE LA DEPRESIÓN FEMENINA DESDE LA PERSPECTIVA  
PSICOSOMÁTICA.

PROYECTO DE TESIS  
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA

PRESENTA:

LIC. PATRICIA RAMÍREZ NAVARRO

DIRECTORA DE TESIS:

DRA. CONSUELO ROSA SOSA LÓPEZ



BOSQUES DE ARAGÓN

2010

LOS DESEOS.

Si te quedas dormido  
Los deseos se multiplican  
Como enredaderas en la selva.  
Vas de un árbol a otro,  
Vas de una vida a otra  
Buscando el fruto sin paz.

Cada vez que te llenas de deseos  
Tus sufrimientos se multiplican  
Como una espesa enredadera.

Pero si subyugas tus deseos  
Las penas se irán resbalando  
Como gotas de rocío que caen  
De la tersa flor de loto.

Éste es un buen consejo para todos:  
Corta tus deseos como se corta la hierba  
Desde la misma raíz fragante.

De otra forma la muerte  
Habrá de golpearte una y otra vez  
Como el río golpea los juncos.

Pues si las raíces están firmes  
Un árbol caído se levanta de nuevo.  
Si los deseos no se desarraigan  
Las penas vuelven a aparecer.

Treinta y seis corrientes fluyen hacia ti:  
Deseos, placer, concupiscencia...  
Juega con ellas en tu imaginación  
Y te arrastrará su apasionado oleaje.

¡Poderosas corrientes  
Que fluyen dondequiera!  
¡Enredadera de los deseos!  
Si la ves retoñar, ten cuidado:  
Córtala de raíz con la sabiduría.

¡Oh buscador, deja de sufrir!  
Abandona de una vez los deseos  
Y libérate de tus propias cadenas.  
Honra a aquellos que viven sin desear,  
Sin odio, sin pasión, sin ilusiones.

Honra a aquellos que viven sin error  
Y recibirás a cambio mucho más.

DHAMMAPADA

AGRADECIMIENTOS

¡Gracias! A la Universidad Nacional Autónoma de México por todo lo que me ha brindado; y al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por la beca otorgada durante el periodo de agosto de 2008 a junio de 2009.

¡Gracias! A todas las mujeres que me apoyaron como participantes e informantes en esta investigación, por su disposición y ejemplo para la vida.

¡Gracias! A mis padres; a mi papá Rafael y mi mamá Cecilia por su inmenso amor, su apoyo incondicional y todas sus lecciones de vida.

¡Gracias! A mis hermanos; a David (fallecido); a quienes antes y después de mi aún no nacidos pero estando dentro del orden en este sistema familiar porque de alguna manera su presencia fortalece nuestra familia; a Anabell, Rocio y Rafael por su presencia, estímulos, orientación, consideraciones y manifestaciones de afecto.

¡Gracias! A mis cuñados Andrés, Antonio, Susana porque su presencia en la familia ha enriquecido el sentido de cooperación y compartir.

¡Gracias! A mis sobrinas Andrea y Ana Belén por su alegría, espontaneidad y enseñanzas de cómo vivir el aquí y ahora

¡Gracias! A la familia Gómez Luna, al Sr. Raúl Gómez Almendariz y Sra. Nancy Luna Mazón por su inmenso apoyo, su presencia, su confianza y gran cariño. ¡Los valoro y aprecio enormemente!

¡Gracias! A Juan Carlos Gómez Luna por exhortarme a realizar la maestría, por motivarme a realizar los sabios proyectos, por apoyar mi autorealización, por sus enseñanzas acerca del sentido de la imperdurabilidad, por su alta exigencia de vivir con serenidad, armonía y plenitud.

¡Gracias! A los compañeros de la Maestría: Roberta Romero Ortiz, Rosario Amador Martínez, Alejandra Castellanos Ramírez, Marcos Isaac Cruz Sánchez, Erandeni Molina García, Orquidea Flores Méndez, Selene Mejía Leyva, Jesús Carrillo Hernández, Teresita Martínez Jiménez, Marlen López Ramírez, Shiduet Mariana Castro Hernández, Rosa María Molas Barcenás, Gabriela Torres Casillas, Gerardo Chaparro, Tania Carrillo Ibarra, Griselda, por todos los momentos compartidos, por su inmenso apoyo y enseñanzas, por coincidir en el camino. ¡Por animarnos a trabajar a favor de la vida!

¡Gracias! A la familia Sánchez Muñoz, por ser como siempre un apoyo incondicional, por su generosidad, por sus nobles enseñanzas de respeto, cordialidad e integridad.

¡Gracias! A mis amigos: por acompañarme, por escucharme, por animarme, por impulsarme, por compartir y coincidir dándome sentido a la vida. Sus nombres están escritos en mi corazón y ustedes saben reconocer quiénes son y la importancia que tienen en mi.

¡Gracias! A Guillermo Parra Villagrán por su valiosa amistad, por su disponibilidad, por compartir generosamente la sabiduría de la vida.

¡Gracias! A todos los que hicieron que se hiciera posible y se concluyera este trabajo.

¡Gracias! A los profesores de la Maestría: Dr. Sergio López Ramos, Dra. Consuelo Rosa Sosa López, Dra. Margarita Rivera Mendoza, Dra. Norma D. Durán Amavizca, Dra. Ma de la Paz Santa María, Dra. Erika López Sánchez, Dra. Oliva López Sánchez, al Dr. Fabian Lara, al Dr. Jesús Carrillo por sus grandes y sabias aportaciones, por su disposición, por sus enseñanzas de disciplina, constancia y perseverancia en el trabajo diario.

¡Gracias al Dr. Sergio López Ramos: por sus nobles y sabias enseñanzas. Mi más profundo respeto y veneración a usted.

A la Dra. Consuelo Rosa Sosa López por su valiosa guía, sus atinadas apreciaciones, su comprensión y paciencia, su dirección a esta investigación con coherencia, rectitud e integridad.

Gracias al ser Trascendente por permitirme continuar moviéndome en el camino de la existencia para realizar lo que me corresponde a favor de la vida.

¡Y QUE HABLEN MÁS MIS MANOS QUE ESTE INTENTO DE PALABRAS!

Patricia Ramírez Navarro



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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 esta 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.

# INDICE

Resumen	08
Introducción	10
<b>CAPÍTULO 1. LA MUJER SU CONSTRUCCIÓN HISTÓRICA, SOCIAL Y CULTURAL</b>	<b>19</b>
<b>1.1 La influencia de aspectos históricos, sociales y de cultura en la formación de la mujer.</b>	<b>19</b>
1.1.1 Condición Histórica-social	19
1.1.1.1 Época prehispánica	24
1.1.1.2 Época de la colonia	28
1.1.1.3 Movimientos Emancipatorios en Europa	34
1.1.1.3.1 Independencia de México y condición femenina	35
1.1.1.3.2 Revolución 1910	36
1.1.1.3.3 Movimientos Feministas en el mundo	38
1.1.1.3.4 Movimientos feministas en México	41
1.1.2 La Condición social	53
1.1.3 La Condición cultural	54
1.1.3.1 Cultura y género y salud	57
1.1.3.2 Relaciones de poder	58
1.1.3.3 División sexual del trabajo	59
1.1.3.4 Función social: Esfera pública, esfera privada	62
1.1.3.5-Representaciones de ser mujer	63
1.1.3.6 Condición de género	69
1.1.3.7 Construcción de la identidad femenina	71
1.1.3.8 Las mujeres y la vida cotidiana ¿reproducción social y cultural?	73
<b>CAPITULO 2. LA PERSPECTIVA PSICOSOMÁTICA COMO BASE EPISTEMOLÓGICA EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA DEPRESIÓN FEMENINA UNA APORTACIÓN A LA PEDAGOGÍA DE LO CORPORAL</b>	<b>77</b>
2.1. Primeras aproximaciones al termino psicosomático	78
2.1.1 Perspectiva psicosomática	79
2.1.2 Bases de la perspectiva psicosomática: Los elementos filosóficos, conceptuales y metodológicos que articulan el pensamiento asiático y la cosmogonía china	80
2.1.2.1 Teoría de los cinco elementos	80
2.1.3 Concepto de vida	86
2.1.4 Concepto micro-macro	86
2.1.5 Sentido de cooperación	87
2.1.5.1 Redes de cooperación interna	88
2.1.6 Concepto cuerpo	89
2.1.7 Fases de un proceso natural en el ciclo de la vida: la germinación, crecimiento, desarrollo, cosecha y almacenamiento	91
2.1.8 Otros principios básicos de la perspectiva psicosomática	93
2.1.8.1 Memoria corporal	93
2.1.8.2 Condición órgano-emoción	94
<b>CAPITULO 3. LA DEPRESIÓN EN LA MUJER</b>	<b>97</b>
3.1 La depresión desde la visión de la medicina alópata	97
3.2 Antecedentes	98
3.2.1 Conceptos de salud-enfermedad	98
3.2.2 Conceptos de salud –enfermedad mental	100
3.2.3 Historia de la depresión	102
3.3 Aproximaciones a la depresión	105
3.3.1 Clasificación	107
3.3.1.1 Otros tipos: Exógena-Endógena	110
3.3.2 Estados depresivos femeninos	110
1) Depresión premenstrual	110
2) Depresión postparto	111
3) Depresión de la mujer de mediana edad	111
4) Síndrome del “nido vacío” o depresión postmaternal	111
3.3.3 Causas	111
3.3.4 Síntomas	113
3.3.5 Diagnóstico	114
3.3.6 Tratamiento	114
3.3.6.1 Antidepresivos	115
3.3.6.2 Psicoterapia	118
3.3.6.3 Psicoterapia psicodinámica breve	118
3.3.6.4 Psicoterapia interpersonal	119
3.3.6.5 Terapia cognitiva y terapia cognitivo.conductual	119
3.3.6.6 Otros tratamientos: Terapia electroconvulsiva TEC	119
3.3.6.6.1 Luminoterapia	120
3.3.6.6.2 Herbolaria	120
3.4 Epidemiología	121
3.5 La depresión otras miradas: La visión psicosomática	122
3.5.1 Conjugación de las emociones y lo orgánico en la construcción del cuerpo femenino con el padecimiento de depresión.	128
<b>CAPÍTULO 4. LA DEPRESIÓN COMO CONSTRUCCIÓN CULTURAL EN EL CUERPO FEMENINO UN ANÁLISIS DESDE LA PEDAGOGÍA DE LO CORPORAL</b>	<b>134</b>
4.1 Metodología. La metodología cualitativa y el empleo del recurso de la historia de vida inmersa dentro de la categoría de la historia oral	134
4.2 Método. Entrevista temática abierta	136
4.2.1 Participantes o informantes	139
4.2.2 Situación y Escenario	139
4.2.3 Aparatos y materiales	139
4.2.4 Instrumentos	139
4.2.5 Procedimiento	139
4.3 Resultados	La depresión como construcción en el cuerpo y mecanismo autoregulator de la vida. Propuesta de la Pedagogía de lo corporal 140
4.4 Análisis de resultados	201
Consideraciones finales	211
Conclusiones	216
Referencias	220
Anexo 1	232
Anexo 2 Reflexiones	234

Con la presente investigación se pudo analizar la construcción cultural de la depresión femenina desde la perspectiva psicosomática, basándose en un enfoque que considera la integridad de la persona, como fundamento a la pedagogía de lo corporal.

Bajo esta perspectiva de la pedagogía de lo corporal se tiene una noción de cuerpo como una unidad integrada por los aspectos orgánicos, emocionales, culturales y sociales que buscan establecer una visión integral de salud, considerando que la depresión es el resultado de una construcción que se da en el cuerpo donde se establece la relación entre un órgano y una emoción dicha relación se ve afectada por la historia de alimentación de los sujetos, sus estilos de vida, sus historias familiares y por la historia cultural y social de la geografía en la que habitan y por los trastornos ecológicos que son el resultado de la sobre explotación de los recursos naturales.

Para alcanzar los objetivos, la metodología que se empleó fue de tipo cualitativo y usó como recurso la historia de vida, que está dentro de la categoría de historia oral a través de la técnica de entrevista temática abierta a diez mujeres con padecimiento de depresión, clasificado en dos grupos 1) de mujeres ya sea solteras o casadas que tenían hijos y 2) de solteras o casadas sin hijos de edades que oscilaron entre los 20 y 48 años de edad, que trabajaban ya sea remuneradamente o no y que pertenecían a la clase media del área conurbada de la Ciudad de México para ambos grupos. La forma en que se eligió la población fue por un lado acudiendo a pacientes con el diagnóstico de depresión en el consultorio que está bajo mi responsabilidad y por el otro con la técnica "bola de nieve" es decir mujeres que fueron enviadas con el diagnóstico de depresión al saber que se estaba realizando dicha investigación, la entrevista abordó: datos geográficos, vivencias de su infancia, adolescencia y juventud, de su educación en la familia y en la escuela así como su formación cultural que han recibido y como repercute en sus percepciones, sus relaciones intersubjetivas, la vivencia de las emociones y como las ha canalizado, las enfermedades que ha padecido, la alimentación que ha tenido, como han vivenciado la depresión, que alternativas a buscado para el tratamiento de la depresión. Se hizo una integración de todos éstos elementos y como cada uno influya en la construcción de la depresión.

Los resultados que se arrojan manifiestan la construcción que se da en el cuerpo de la depresión, en el que se afirma con certeza que la depresión es una construcción social del cuerpo como un mecanismo autoregulatorio para la vida. Donde la cultura es un factor determinante en esta creación.

La pedagogía de lo corporal a través de la perspectiva psicosomática fundamenta sus bases teóricas y metodológicas desde la condición corporal de las mujeres que padecen depresión, por lo que se resalta que el tratamiento para la depresión ha de ser con un trabajo corporal: ejercicios con movimiento místico, armonización en la respiración, terapia psicocorporal, meditación zen para que así se puedan abrir nuevos códigos a la memoria corporal que promueva una mejora en su salud.

Se concluye que para promover la salud en este tiempo se hace necesario recurrir a una educación que promueva un desarrollo integral, se apela entonces a un desarrollo de la pedagogía de lo corporal, porque atendiendo este rubro cubre el objetivo de la pedagogía vista como una disciplina que promueva la formación de los seres humanos de manera integral, constructiva, creativa y armoniosa.

## INTRODUCCIÓN

*"En medio de este atolladero de angustia  
Encontré la fuerza para luchar y salir adelante.  
Algo me hizo aferrarme a la vida y al amor".*

*Williard Kohn*

Esta investigación analiza la construcción cultural de la depresión femenina desde la perspectiva psicosomática, basándose en un enfoque que considera la integridad de la persona. Desde una mirada pedagógica, en el campo de educación en salud. Hablar de construcción cultural es enfrentarse a la educación de tipo formal e informal, la primera es la escolarizada, la segunda la que recibimos en la familia, en los espacios públicos, en la calle, con los medios de comunicación masiva y que juntas hacen el conjunto de la producción cultural, que va incidir a través de las creencias, ideas en la manera de construir un cuerpo y particularmente un padecimiento como la depresión.

El interés de hacer una investigación de ésta índole obedece a que la depresión es una de las mayores causas de discapacidad y ausentismo en el trabajo y en la vida cotidiana que caracterizan a esta época, y no sólo eso, es un padecimiento que avanza a pasos agigantados para todas las poblaciones del mundo y que están anulando la capacidad de vivir.

Actualmente, los trastornos emocionales van en aumento. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que a nivel mundial 450 millones de personas tienen depresión y en México entre 15 y 20% de los habitantes está en riesgo de padecerla. Hay mayor prevalencia en las grandes ciudades. Casi 18 millones de mexicanos han sufrido algún padecimiento depresivo, afectivo o de ansiedad que ha alterado su desempeño en el trabajo, en sus estudios, sus relaciones personales, y se han trastornado su sueño y su alimentación, deteriorando con ello su calidad de vida.

Se ha reportado que los problemas emocionales son mayormente resentidos por las mujeres, quienes de acuerdo con la

[1]

primera encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (ENEP) en México existen alrededor de 11 millones las mujeres que han presentado cuadros depresivos. En el caso de los varones, las cifras alcanzan los siete millones, es decir, en el caso de las mujeres su prevalencia es casi el doble que en el caso de los hombres.

Ante el incremento de las enfermedades mentales, particularmente la depresión y la ansiedad, la OMS asegura que estos padecimientos se convertirán en la epidemia del siglo XXI. En el 2000, la OMS impulsó la iniciativa para realizar una encuesta de salud mental en cada país y conocer con ello la evolución de esta enfermedad. En México, la investigación fue organizada y auspiciada por la Organización Panamericana de la Salud, el Instituto Nacional de Psiquiatría, el CONACYT y una compañía farmacéutica alemana (laboratorios Pfizer).

La encuesta aplicada en nuestro país arrojó que es en las grandes ciudades como el Distrito Federal, Guadalajara y Monterrey las que presentan una elevada prevalencia de trastornos mentales como la depresión grave, la depresión leve y el trastorno bipolar, registrándose el 10%. Le siguen los estados del norte de México como Chihuahua, Durango, Nuevo León y Tamaulipas con un 9%, mientras que los del sudeste; Chiapas, Quintana Roo y Yucatán reportan un 6%. Un dato relevante que emerge en esta investigación es que aumenta la presencia de trastornos mentales en edades tempranas. Los altos índices de trastornos emocionales en la niñez, la juventud y la cronicidad de los mismos sugieren que muchas personas los padece la mayor parte de su vida.

Dentro de las enfermedades con el nivel más alto de discapacidad se encuentran los trastornos de salud mental como la depresión, el abuso de alcohol, el trastorno bipolar o maniaco depresivo, la esquizofrenia y el trastorno obsesivo compulsivo. Algunos estudios ponen en evidencia que la depresión ocupa la primera causa de discapacidad en el mundo y será la segunda en los próximos 20 años, después de las enfermedades del corazón. En México se pierden anualmente hasta 30 días laborales por causa de la depresión y 14 en caso de lesiones físicas.

Otra constancia de ello se encuentra en la gaceta de divulgación editada por la UNAM con fecha 25 de febrero de 2008 donde establece que ha sido previsto que ésta será la principal causa de morbilidad en 2020, escrito por Ileana Petra Micu, del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Entonces el propósito de esta investigación es aportar una nueva mirada en la comprensión del padecimiento de la depresión como un proceso de construcción de un mecanismo de defensa y de autoregulación en el cuerpo.

La depresión humana se ha estudiado desde múltiples disciplinas, tales como la sociología, la medicina alópata, la psicología, la biología, la antropología, la antropología médica, entre otros.

Se han presentado diversos enfoques que intentan ofrecer soluciones pero todos con una mirada restringida, y fragmentada, puesto que atribuyen las causas a factores bioquímicos, alteraciones neurofisiológicas y / hormonales, condiciones ambientales, psicológicas y sociales pero todos vistos de manera aislada. Lo que presenta una concepción que divide al ser humano.

La propuesta que queremos trabajar pretende romper con la postura positivista que ha imperado tanto tiempo en la cultura occidental y penetrar a profundidad con alternativas que integren otras posiciones donde se considere al organismo como algo integral y no atomizado

Se remite a la depresión como un padecimiento que se desarrolla en hombres y mujeres pero que tiene implicaciones muy singulares en la mujer y de la cual abordaremos en este proyecto. A propósito ya Burin, M. (1990) subraya que vamos construyendo nuestra salud mental de acuerdo con ciertos procesos históricos, sociales, económicos, o sea a través de múltiples entrecruzamientos de lo va configurando, y en la psicopatología de las mujeres se utiliza el mismo criterio: no se trata de que se ha vuelto "patológico" algo que originariamente era "normal". Se trata, en cambio, de modos de ir siendo, de ir construyendo como mujeres de esta generación, de la cultura, del origen étnico, esto es, ser atravesadas por múltiples determinaciones que van configurando el ir siendo. Que es lo que Burin conceptualiza como malestar femenino en el campo de la salud mental.

De esta manera se asume que la condición humana está enmarcada culturalmente, Martha Lamas (2002) así lo señala: "Aceptar el sujeto no está dado, sino que es construido en sistemas de significados e representaciones culturales requiere asumir el hecho incontrovertible de que está encarnado en un cuerpo sexuado" (p. 14)

Y que la diferencia sexual sobre el cual se construye el género en un doble movimiento: como una especie de "filtro" cultural con el que interpretamos el mundo y también como una especie de armadura con la que construimos nuestra vida. (p. 52) El filtro es donde se revelan, se permean lo que se ha construido en un cuerpo.

Para Bauman, Z. (2009) un teórico social de la actualidad, considera que la cultura se trata de un aspecto vivo y cambiante de las interacciones humanas, por lo que se debe estudiar y estudiar como parte de la vida. En consecuencia, para Bauman, la cultura es tanto un agente de desorden con una herramienta de orden, tanto un factor que envejece como una condición atemporal. Es a la vez un espacio de creatividad y un marco de regulación normativa.

Por lo que la cultura va a promover la construcción de un cuerpo que de acuerdo a lo introyectado se representará en una manera de ser en el mundo y también con una noción de salud-enfermedad mental.

Lo anterior ha determinado que la etiología de la depresión humana obedece a dos tipos: los exógenos y los endógenos (el cual explicamos en el capítulo 3), donde se involucran diversos factores como lo es la historia infantil, acontecimientos de la vida, factores biológicos, condición social de la mujer y factores sociales. Sin embargo no se ven de forma integrada. Por otro lado la intensidad como se presenta la depresión es variable pues se presenta desde estados leves a severos.

Los distintos enfoques psiquiátricos y psicológicos proponen diversas formas de abordar la depresión en cuanto a su atención. Los "enfoques biologicistas", representados por la psiquiatría, consideran que los trastornos afectivos con la depresión está relacionado con niveles neuroquímicos, y que existe una alteración en la transmisión de los principales neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la epinefrina. Y desde el punto de vista "neurofisiológico" hay una disminución de la regeneración de las células neuronales a nivel de un centro denominado hipocampo. El tratamiento correspondiente es a base de fármacos-antidepresivos que buscan reestablecer la neurogénesis normal. Los enfoques cognoscitivos y la psicología del comportamiento aseguran que la depresión es el resultado de un déficit en el repertorio conductual y la presencia de ideas irracionales que impiden a las personas que logren sus metas y a causa de ello se frustran y caen en estados de depresión y ansiedad. Los tratamientos correspondientes en estos enfoques es el entrenamiento de conductas que les asegure a las personas que recibirán las consecuencias necesarias para que la depresión desaparezca, por supuesto que esta terapia comportamental va acompañada de un trabajo que busca hacer una reestructuración cognitiva porque se supone que gran parte de lo que hacemos es la manifestación externa de lo que pensamos. Desde esta lógica, la persona modificará su desempeño en los diferentes espacios de su vida, se transformarán sus ideas y sus conductas, y por lo tanto la sintomatología depresiva se eliminará.

Hemos reflexionado que la consecuencia de dichos enfoques es la fragmentación de la persona, reflejándose en la parcialidad de su atención, tratamiento y diagnóstico.

Esta tesis considera que se debe ir más allá, de esas propuestas, esta mirada promete estudiar la reproducción de los roles que deja entrever las costumbres que impactan a la mujer en su devenir y que dan cuenta del aprendizaje que han adquirido y la condiciona a ser de una manera u otra de acuerdo a una alienación a la cultura ya dada. Esto refleja la gestación de representaciones y prácticas de cómo ser mujer y éstas prácticas se vuelven riesgosas para la salud de la mujer actual, por lo que estaríamos abogando en busca de una educación que promueva la salud de las mujeres de manera integral. Si se aprende a ser mujer desde la cultura, se requiere entonces de investigar pedagogías sistematizadas, encaminadas a construir una educación en la salud.

[2]

Ante este panorama, se hace necesaria una reconsideración de la construcción de la depresión, desde la pedagogía. Una pedagogía que a partir del cuerpo humano se conciba como una disciplina que promueva la formación de los seres humanos de manera integral, constructiva, creativa y armoniosa, en la que se aborden análisis de cómo se da la construcción de la depresión femenina.

Resaltando en lo sociológico "la tecnología política del cuerpo" como lo ha propuesto Foucault (1976) para comprender la importancia del control que se ha ejercido sobre los cuerpos, cuando se señala que en las sociedades occidentales se ha establecido una vigilancia y una objetivación de la sexualidad acompañada de una persecución del cuerpo, que ubica el humano sexuado.

Lamas M (2002) atribuye que en la identidad del sujeto se articula la subjetividad y la cultura. Están presentes desde los hábitos y estereotipos culturales, hasta la herida psíquica de la castración simbólica; pasando por los conflictos emocionales de su historia personal y las vivencias relativas a su ubicación social (clase social, etnia, edad).

Al tomar en cuenta lo anterior se tiene una comprensión más amplia acerca de la enfermedad, donde se acepte que participan, tanto factores culturales como sociales que buscan imponer un estilo de vida en la mujer, pero siempre incluyendo todos los aspectos para lograr superar la posición dualista heredada de Descartes. La propuesta reside en vincular todo lo que se entrelaza intersubjetivamente en los seres humanos, desde su trabajo, la vida cotidiana, el cuerpo, la relación de órganos y emociones, la nutrición y en los estilos de vida que dan como resultado formas de vivir y de morir. Es un trabajo que se encamina a conformar una visión donde la condición humana se ubique en un universo más amplio, porque se toma en cuenta que el cuerpo, ocupa un lugar propio en el planeta, donde le corresponde una geografía, un clima, un tipo de alimentación acorde con la flora y la fauna del lugar, dando como resultado la construcción corporal.

Se ha percatado que existe una crisis entre que existe los diversos enfoques terapéuticos para tratar el fenómeno de la depresión ya que ésta va en aumento según las estadísticas, es necesario por lo tanto visualizar desde otra postura

[3]

epistemológica, que se considera se caracteriza por retomar el concepto de cuerpo como microcosmos, y de acuerdo con López, R.S (2006) se establece la noción de cuerpo como una unidad integrada por los aspectos orgánicos, emocionales, culturales y sociales buscando establecer una visión integral de la salud. Esta aproximación considera que la depresión es el resultado de la relación entre un órgano y una emoción, dicha relación se ve afectada por la historia de alimentación de los sujetos, sus estilos de vida, sus historias familiares y por la historia cultural y social de la geografía en la que habitan y por los trastornos ecológicos que son el resultado de la sobre explotación de los recursos naturales.

Se busca así, para la salud femenina tanto en un sentido integral para que las mujeres lleguen a reconocer la relación existente entre sus condiciones de vida y los síntomas que muchas veces las aquejan. Es un proceso que demandará de las mujeres una redefinición de sí mismas, de su salud y de su lugar social. Se verán llevadas a visualizarse como cuerpos, sujetos y protagonistas de su propia salud, también a reconocer un factor multideterminante social, cultural, económico, político, e histórico, que inciden en su salud y su enfermedad.

La propuesta que aquí se plantea es incluyente del ser femenino y del ser masculino desde una perspectiva integrativa y de colaboración que nos ayudará a que se den respuesta más eficaces en la manera de construirnos como individuos de tal forma que dicho fundamento considere otras posibilidades de desarrollo, de hábitos de alimentación, de comunicación con el propio cuerpo y con los otros, dando un especial énfasis a la desarticulación del cuerpo como entidad total que involucre lo orgánico, lo emocional, lo social, lo espiritual, considerando éste último como la posibilidad del ser humano de trascender a través de la paz y la armonía con actitudes como la cooperación, la tolerancia, la compasión, desarrollando la capacidad de asombrarse, indignarse y enamorarse, que se manifieste en todos los seres vivos como una posición indispensable para el bienestar de la humanidad y de toda la vida en el universo.

El objetivo general es analizar la construcción cultural de la depresión femenina desde la perspectiva psicosomática como un soporte de la pedagogía de lo corporal.

Los objetivos particulares son: 1) Describir la influencia de aspectos históricos, sociales y de cultura en la formación de la mujer; 2) Contrastar cómo se conjugan las emociones y lo orgánico en la construcción del cuerpo femenino con el padecimiento de depresión; 3) Identificar las condiciones de vida y la historia del cuerpo vivido que influyen en la construcción de la depresión femenina; 4) Definir cómo se representa y vive los procesos corporales la mujer con el padecimiento de la depresión. Para dar cumplimiento a estos objetivos se desarrollaron cuatro capítulos que son los siguientes:

En el capítulo primero se desarrolla la influencia de aspectos históricos, sociales y de cultura en la formación de la mujer haciendo un recorrido desde la época prehispánica, pasando por los momentos culminantes que marcaron a el país y a sus protagonistas, especialmente la mujer, los movimientos que marcaron y cruzaron estas vidas para, en otro momento, identificar las influencias de las condiciones sociales, culturales enmarcadas por la condición genérica que van a reflejar las formas de relaciones de poder, la función social, la esfera pública y la esfera privada y cómo van a delinear una representación acerca del ser mujer, todo ello llevará a la forma en que se ha categorizado el género considerando la construcción de identidad femenina, la división sexual del trabajo y el de la mujer en que la vida cotidiana cuestiona si son consecuencia de una reproducción de la cultura. La cual ha sido enmarcado con posturas ideológicas que la han enmarcado y la posicionan en un lugar culturalmente hablando.

Para el segundo capítulo se aborda la concepción epistemológica en la que se basa esta investigación. El sustento teórico que enarbola este estudio es la perspectiva psicosomática que resalta el proceso de construcción del cuerpo como unidad y principio de conservación de la vida. Aquí se describen las bases de la perspectiva psicosomática de Sergio López Ramos articulada a elementos filosóficos, conceptuales y metodológicos que del pensamiento asiático y la cosmogonía china a saber : La teoría de los cinco elementos, la concepción que tiene esta perspectiva de vida, de microcosmos y macrocosmos, el sentido de cooperación, lo que es un red de cooperación que tiene, que nos llevará a la condición de origen que es el cuerpo y su conceptualización, revisando las fases de un proceso natural en el ciclo de la vida: la germinación, crecimiento, desarrollo, cosecha y almacenamiento. Así mismo se destacarán otros principios básicos de ésta perspectiva como lo son la memoria corporal y la condición órgano-emoción.

En el capítulo tercero se plantea la forma en que ha sido manejada la depresión especialmente en la mujer, se accede en primer término a la visión que ha dominado en la ciencia médica alópata, se dan a conocer los antecedentes de la depresión haciendo un paréntesis en los conceptos de salud y enfermedad; de salud y enfermedad-mental que se han sostenido y creado en la historia de la depresión. Se describen las aproximaciones que hay de la depresión, su clasificación, tipos, causas, síntomas, diagnósticos, tratamientos así como las clasificaciones de estados depresivos femeninos, identificando la epidemiología hasta llegar a plantear como es manejada la depresión con la postura psicosomática de Sergio López Ramos para identificar las relaciones que existen en este proceso de construcción de la depresión con la conjugación de las emociones y lo orgánico.

Finalmente en el capítulo cuarto se presenta la metodología de como se basa esta investigación constituida en una metodología cualitativa y el empleo del recuento de la historia de vida inmersa dentro de la categoría de la historia oral, a través de la entrevista temática abierta, porque con ella podremos tener un acercamiento al documento vivo de manera abierta y franca que nos permita identificar el proceso de construcción de la depresión femenina.

Es así que esta investigación contribuye a enriquecer la visión que se tiene sobre la depresión porque aporta una alternativa que considera para su tratamiento a la mujer como un ser, para interpretar el proceso de construcción de los individuos, en este caso del ámbito femenino. El tener más miradas exige también ver nuevas maneras de tratamiento, se sabe que los sistemas de salud se están enfrentando al reto de encontrar nuevas rutas de interpretación y de intervención, pues los resultados no han sido satisfactorios, lo que conduce a darse cuenta que hay un fracaso de estas propuestas de salud. Así que con esta mirada se invita a considerar otras formas de diagnóstico, considerando que hay que atender a una nueva epistemología que cruza los procesos intersubjetivos de una cultura y donde es necesario explicarlos desde una lógica diferente, es decir, desde la convicción que contempla al cuerpo como unidad de emociones en estrecha relación con los órganos, así como en estrecha relación del medio en que se vive, del espacio donde se nutre de vida, los tipos de alimentos que se ingieren, de la forma de respirar, de los estilos de convivencia y del encuentro con los otros. Estas vertientes brindan elementos que permiten construir explicaciones más acordes a padecimientos como la depresión en este caso femenina.

Con este trabajo de aproximación a la depresión femenina se apuesta a una interpretación que no deje de lado la condición integral de la mujer, reconociendo el valor emocional con la historia familiar y personal, los hábitos alimenticios y su relación con lo social, cultural, la geografía, la condición espiritual, por lo que se apela a propuestas de intervención de trabajo corporal, destacando las maneras de construir un cuerpo de acuerdo con una actitud de cooperación y de crecimiento espiritual. Se parte de la respuesta está en el cuerpo y ahí es donde hay que trabajar con disciplina.

[1]

La investigación base de la que provienen los datos, forma parte de la Iniciativa 2000 de la Organización Mundial de la Salud en Salud Mental. En México, los datos fueron recabados con el apoyo financiero del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, proyecto No. 4280, del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, proyecto No. G30544-H, de la Organización Panamericana de la Salud y de Pfizer México.

[2]

La pedagogía tiene un amplio espectro de estudio puesto que busca el desarrollo y formación en todos los sentidos ejemplo de ello es la propuesta de Ana Mañeru es hacer una Pedagogía de la diferencia sexual o Mercedes Díaz Mora que propone la coeducación como formas para identificar una formación especial con un alto grado de desarrollo. En Flecha G. 2001 "La Educación de las mujeres: nuevas perspectivas," nosotros nos quedaremos con el término de Pedagogía considerando que es suficiente para enmarcar la importancia de nuestro trabajo.

[3]

Microcosmos es entendido de acuerdo a la postura holista que considera que el todo esta en las partes y las partes en el todo, de tal manera que el microcosmos se articula con el macrocosmos, nuestro cuerpo es parte del Universo como decía Carl Sagan "Somos polvo de estrellas". Considera según Loóez R (2000) "la vinculación que se da entre los seres humanos y su trabajo, la relación de órganos y emociones, lamutación, los estilos de vida que conllevan formas de muerte con mayor dolor"

# CAPÍTULO 1

## LA MUJER SU CONSTRUCCIÓN HISTÓRICA, SOCIAL Y CULTURAL

*El eterno femenino nos impulsa hacia arriba*  
Goethe

*En Todo lo que no es sexo la mujer es igual al hombre*  
J.J. Rousseau

### 1.1 La influencia de aspectos históricos, sociales y de cultura en la formación de la mujer.

El propósito de este capítulo es describir la influencia de los aspectos históricos, sociales y de cultura en la formación de la mujer.

Considerando cada uno de éstos aspectos desde una perspectiva incluyente, integral y holista.

Para la fase de la condición histórica cabe resaltar como lo expone Samuel Ramos (1997) que la historia será grande o mezquina según sea grande o mezquina la estimación que se tenga de sus propios valores. “No es el hombre un mero producto de la historia arrastrado como un cuerpo inerte en la corriente de su devenir. La historia es una creación humana en donde se reflejan su fuerza y su debilidad, su heroísmo y su pequeñez. El hombre y nadie más es responsable de su historia”

#### **1.1.1 CONDICIÓN HISTÓRICA**

La mujer a través de la historia ha desempeñado un papel definido por la cultura patriarcal, entendiendo a esta cultura como mantenimiento del orden despótico por el varón y la opresión de la mujer (negros, etnias, ancianos, niños y obreros) Según Northrup (1999) “Durante los cinco últimos milenios, la civilización occidental ha descansado sobre la mitología del patriarcado, la autoridad de los hombre y de los padres; tal como lo menciona Macias (2002) para el caso de México, al señalar que: "Desde el siglo XVI se ha ido conformando un complejo mito sobre la mujer mexicana, aquella que se merece el mexicano inventado por la cultura nacional<sup>1</sup>. A saber, estas cualidades en Macias (2002)

---

<sup>1</sup> Sobre cultura Nacional puede consultarse el texto de Rafael Moreno (1998) Reflexiones sobre la Cultura mexicana. “la cultura mexicana ha logrado una presencia tal, que su valor sea advertido, donde su

ubica: la entidad tierna y violada, protectora y lúbrica, dulce y traidora, virgen maternal y hembra babilónica". Estas cualidades son elaboradas por la ideología dominante (modo de producción y estructura de poder), es decir por los varones privilegiados: blancos, ricos, anglosajones, europeos, católicos, etc., quienes han sido los poseedores de la palabra y creadores de instituciones (escuela, iglesia, leyes y normas), que se han encargado de "educar" a la mujer y al varón, pues en cuanto a su comportamiento, cuando nacen son iguales, tomando como justificación su función biológica (maternidad) no obstante ésta a su vez es reproductora de dicha cultura, desempeñándola en el trabajo doméstico y asalariado,( maestra, trabajadora social, enfermera, doméstica etc. ) conveniente para mantener el sistema político actual, el cual fomenta una actitud de abnegación (ab-negatio, negación de sí), que constituya el rasgo del carácter típicamente femenino.

Sin embargo estas tareas propician al mismo tiempo en ella un gran lazo afectivo hacia el núcleo familiar, que desde la visión feminista ha desencadenado a partir de los setentas del siglo pasado esas cualidades, transformándose en un servilismo, que no le permite concebirse, como un ente separado, individual, pues ve y sólo así su realización en los otros se considera únicamente "feliz" cuando satisface las necesidades de los que la rodean. Es así como asume el feminismo una total dependencia hacia los demás (hijos, padres hermanos, pareja, etc.) situación que se ve trastocada al quebrantar las normas y leyes, pues es privada de libertad y abandonada en su mayoría y a la postre por los seres a quienes sirvió, siendo éste resultado de una estigmatización por demás cruel en comparación al varón.

Una escritora contemporánea, Juana Armanda Alegría (citado por Macias, A (2002: 17), asegura que la gran mayoría de la mujeres mexicanas, ahora y en el pasado, aceptan y han

---

peso será sensible en la culturas hegemónicas y que un pueblo definido tiene una cultura característica: donde se inserte la categoría de lo nacional en lo universal".

aceptado sin protestar su papel como “campeonas del sufrimiento” frente a hombres dominadores y exigentes. Es indudable que en México el machismo (“dominio masculino extremo”) y su contraparte, el hembrismo (“Sumisión femenina extrema”), han existido de forma muy clara y esto se debe, en parte, a la subordinación de la mujer desde la sociedad azteca y a la experiencia del ingreso del machismo de la colonia española.

Todo fenómeno social o cultural como el que estudiamos de la mujer se produce en un contexto determinado, de forma tal, que su aprehensión y formulación sólo es posible, desde una perspectiva global.

Tenemos entonces, que instituciones como la escuela, la familia, la iglesia, etc., son agencias socializadoras estructuradas en función de las relaciones de poder, dentro de las cuales, a la mujer se le ha asignado un papel histórico y de absoluta responsabilidad dentro del ámbito familiar y de administración de un hogar, tanto a nivel global como regional, local o personal. De ahí la importancia de abordar un tema que por demás, hoy por hoy es controvertido: La mujer. Consideramos que a pesar de los cientos de libros, artículos, reportajes y entrevistas, que se han hecho acerca de ellas, falta aún mucho por decir y analizar sobre todo aquellos aspectos que, de sentido directo o indirecto, han contribuido en su formación social, así como a la manera en que la sociedad en su conjunto la contempla y exige de ella determinados hábitos y comportamientos.

Lejos de ver como sujeto a la mujer, se le ha considerado como objeto de opresión según las corrientes marxistas desde el surgimiento de la propiedad privada, producto de las condiciones materiales existentes junto a esta forma de organización social y la sociedad de clases lo que fue conformando la supuesta superioridad del hombre, así como las formas tradicionales de educación que se manifiestan, en el medio social en el que se desenvuelve.

Lo anterior, bien puede ser punto de partida para comprender la interpretación social que se ha tenido de la mujer en diferentes épocas y culturas, sin dejar de lado que muchas de estas interpretaciones, son determinadas tanto por una lectura de la realidad, desde miradas teóricas, posturas, doctrinas y compromisos políticos según se contemplen,

como desde las determinaciones sociales, económicas y culturales del momento histórico en que se analice la problemática de la realidad corporal de la mujer.

Si estudiamos y analizamos a la mujer en una relación dialéctica con la sociedad, incluyendo al varón, como miembro de ésta y no como un adversario inmediato, en la medida en que él también es fruto de la explotación y sumisión de los cánones marcados por la lógica de el desarrollo de un capitalismo avanzado, más voraz y violento que nunca. Podremos percatarnos de las condiciones de desventaja de ambas partes debido a una construcción en sus cuerpos por todo lo que se ha introyectado en la cultura

Al respecto es prudente aclarar, que particularmente nuestra postura no se concilia con el feminismo radical que se concreta en un discurso mujerista<sup>2</sup>. Por el contrario, nos manifestamos a favor y a la interpretación de aquella postura del feminismo-humanista, que hoy día lo encontramos o reconocemos más comúnmente en los centros académicos y de investigación bajo el rubro de estudio de género. Lo que implica pasar de estudiar a la mujer a partir de los atributos, capacidades y papeles que se le han asignado socialmente, a privilegiar el análisis de la relación entre los géneros (Riquer; 1994:43).

Así tenemos que para dar respuesta al título de este apartado, se hace necesario partir de la construcción de un esbozo general, de la condición por la cual ha transitado la mujer en los diversos momentos históricos.

Reconociendo que en un largo período de la historia exceptuando los últimos veinte años, indudablemente sólo el hombre es quien ha escrito ésta, a tal grado que la mujer no tuvo participación ni lugar alguno dentro de la misma,<sup>3</sup> pues los cánones de desarrollo social determinaban quien podía escribirla y bajo que lineamientos. Sin embargo, tal situación fue sufriendo cambios paulatinos, aunque apegándose siempre a la estructura económica, política y social, determinada por la época.

En este sentido, y sin duda alguna las mujeres fueron ignoradas durante largo tiempo, y llegaron a aparecer como no dignas de interés para la historia. Con ello, lo único que se consiguió fue una concepción de la historia, como algo estático y tendencioso, con una

---

<sup>2</sup> Marta Lamas (1990:2) ha llamado mujerismo a la idea de que las mujeres por el hecho de serlo poseen ciertas virtudes que las hacen mejores que los hombres, de concepciones según las cuales, sólo las mujeres son capaces de cierto tipo de acción y por eso únicamente se debe trabajar con mujeres.

<sup>3</sup> Hágase un recuento rápido de cuántas mujeres han sido consideradas de suma importancia en la historia de nuestra sociedad, y nos referimos con esto a mujeres que no sólo por su posición social y por su actividad sean reconocidas, estamos casi seguros sin temor a equivocarnos que le sobran dedos de las manos para hacer su recuento.

visión androcéntrica que refuncionalizaba el papel tradicional de la mujer. Muchas críticas a esta forma de concebir la realidad, insisten y observan, la inmovilidad de la dicotomía femenino/masculino, donde la historia de la humanidad es la misma, tanto para hombres como para mujeres.

De acuerdo con López Ramos (1995) la historia de la sociedad mexicana y su enseñanza en las aulas vive todos los matices; el análisis crítico del espacio de trabajo y la construcción a alternativas en la geografía sociopolítica que nos corresponde. La historia, como cualquier otra disciplina, no está exenta de contradicciones, así, podemos encontrar historias para justificar los vicios de siempre y los personajes de bronce portadores del ideario del orden social; una actitud acrítica sobre el espacio que se tenga como referencia es una continuidad lógica que encuentra justificaciones en el pasado.

De ahí, la importancia de hacer una lectura crítica y analítica de la historia, sin llegar a fragmentarla y pretendiendo con ello hablar sólo de una historia de mujeres o sólo de varones; sino de ver en ésta, la posibilidad de incidir en la construcción de representaciones y autorepresentaciones de los géneros y sus relaciones sociales, económicas y culturales desde otro punto de vista. Desde luego esta mirada, no debe ser determinada por las ideas de algunas feministas que han llegado a advertir a la mujer como entes aislados, que no permiten la integración de hombre-mujer, al dejar de lado la construcción cultural de los sujetos, así como la importancia en la formación e interacción de las relaciones sociales. Se admite que tanto lo femenino como lo masculino se construyen en cada momento histórico y en cada etapa se refuerzan las formas simbólicas en que se sustentan (Muñiz; 1994:44).

El proceso de construcción social por el que ha atravesado la mujer mexicana puede ser interpretado a nuestro entender desde tres momentos históricos; el primero, en el contexto de una cultura prehispánica donde se presume una búsqueda de igualdad de sexos., aunque también de expresión dominante sin faltar la lucha entre pueblos<sup>4</sup> El segundo, en la época colonial, donde existe una ruptura con el esquema dado por la cultura prehispánica, período como ningún otro, en el que se contempla lo más atroz e indigno, ya que se denigra a la mujer, a tal grado, que llegaba a ser considerada como un simple objeto

---

<sup>4</sup> Para mayor profundidad al respecto consulte a Gruzinski (1991) *La Colonización de lo imaginario.* y a Ernesto de la Torre (1999) *Lecturas de Historias mexicanas.*

de uso, reproductor y sexual, de decoración y de compañía del varón. El tercer momento histórico, que a nuestro entender, tiene como antecedente la Revolución Francesa, transitando por los movimientos revolucionarios y nacionales, hasta los movimientos feministas a partir de los setentas y de reivindicación actuales en México, los cuales le apostarán a procesos emancipatorios.

Según Macías (2002) *“las mujeres en las sociedades precolombina y colonial tuvieron un papel crucial en la economía, administraban grandes casas y participaban activamente en la vida religiosa. Además encontraban apoyo emocional en las redes de relaciones femeninas que se formaban en las grandes familias y que mitigaban los sentimientos provocados por su condición de subordinadas y víctimas”*:

### **1.1.1.1 ÉPOCA PREHISPÁNICA**

Los investigadores de la escuela materialista -Morgan y Engels-citado en Ramírez (1998) han señalado la existencia de un comunismo de tribu como la razón del origen de todos los pueblos conocidos. Este comunismo era una colectividad asentada sobre la propiedad común de la tierra, donde sus miembros eran individuos libres, con derechos iguales, y que ajustaban su vida a las resoluciones de un consejo (El consejo de tribu) formado democráticamente por todos los adultos, hombres y mujeres, pues lo que se producía en común, era distribuido en común.

Así, la realización de algunas tareas que de manera imposible podían ser realizadas por un sólo individuo, impuso primitivamente un comienzo de división del trabajo, de acuerdo a las diferencias entre los sexos, pero claro está, sin el más mínimo sometimiento de parte de un sexo, sobre el otro. De esta forma, la división de la economía doméstica era entregada fundamentalmente a las mujeres, pero no como en la actualidad es considerada, como un asunto privado, sino como una verdadera función pública y socialmente necesaria, a tal grado, que esta economía doméstica tenía la función de proporcionar, regular y distribuir los víveres, los cuales tenían que ser abastecidos por los hombres.

De esta manera Engels (1985; 53-54) sostenía que una de las ideas más absurdas que nos ha transmitido la filosofía del siglo XVIII, es la de afirmar, que en el origen de la sociedad, la mujer fue esclava del hombre. Por el contrario, entre todos los salvajes y entre

todos los bárbaros de los estadios medio e inferior, la mujer no sólo tuvo una posición libre sino también era considerada como una parte activa e importante en su organización social.

Lo anterior quizá sea fácilmente constatable, si lo interpretamos a la luz de los descubrimientos recientes, realizados por las antropólogas Cecilia Rossell y Ángeles Ojeda citado en Malvido, (1995), donde, como resultado de una ardua tarea del estudio de códices prehispánicos, nos brindan información que remite a los orígenes de las culturas mesoamericanas, los cuales nos revelan una historia opuesta a la historia oficial descrita por los españoles, que representa un punto de vista occidental y judeocristiano, con respecto a la condición "sometida" de la mujer. Historia que difunde y maneja la idea de una sociedad prehispánica que enaltecía el valor de lo masculino y relegaba a un segundo plano de importancia, el papel de la mujer.

Rossell y Ojeda argumentan que en mesoamérica, el hombre y la mujer gozaban de los mismos derechos, de manera tal que la mujer tenía posibilidades de elegir libremente sus deberes y haberes, donde incluso la sexualidad femenina era venerada tanto como la fertilidad de la tierra, pues la mujer a la par del hombre gobernaba. Junto a las hiladoras, tejedoras, bordadoras o adivinas, existían también valientes guerreras, poderosas sacerdotisas, brillantes diplomáticas, en fin, mujeres desde la más alta jerarquía política a la más baja (Malvido, 1995:25).

Desde luego, aquí se tendría que subrayar el reconocimiento que se hace de la mujer a su participación en la alfarería, y en mesoamerica no es la excepción pues incluso algunos investigadores en otros países como el soviético argumentan y sostienen, que ésta actividad en general a nivel mundial es la creadora de dicho avance a nivel industrial (por la utilización de procesos químicos), así como su contribución al proceso de elaboración de los metales. Una participación de esta naturaleza en las comunidades de antaño favorecía en buena medida la condición de igualdad entre ambos sexos.

Con esta perspectiva bien se puede aseverar, que la mujer, antes de ser figurada como un sujeto pasivo y objeto de uso en una sociedad de clases según Marx, pudo ser contemplada por el feminismo como ser social, en igualdad de condiciones, ya que ésta poseía y posee las mismas capacidades que el hombre para trabajar, decidir y participar, en la problemática de la comunidad. Tan es así que la historia en México, por ejemplo, nos confirma que tanto hombres, como mujeres indígenas facilitaron la conquista española,

pues, de no haber contado con nativos expertos en el trabajo minero de hombres y mujeres, resultaría inexplicable la extracción de grandes cantidades de metales en pocos años<sup>5</sup>. Así, Eduardo Galeano, en su texto "Memoria del fuego", nos narra algunos pasajes del trabajo, al cual eran sometidos tanto hombres como mujeres y niños por los conquistadores, o bien el texto "Las venas abiertas de América Latina", donde se describen actos vergonzosos e infames que sufrieron nuestros antepasados.

Por otra parte, quizá un hallazgo importante respecto a estos códices, sea en especial el Borgia (nahua-mixteco, s. XII dC), que muestra un mundo, donde las creencias religiosas eran el centro de la cosmovisión de la vida humana. Por ejemplo de entre sus principales mitos, surge aquel que contempla el nacimiento del hombre y la mujer de manera simultánea; el dios creador que adquiere una doble representación, lo femenino y lo masculino.

Grima( (1974) destaca que la arqueología nos demuestra que las más antiguas representaciones de divinidades son femeninas. En los horizontes preclásicos se encuentra una gran cantidad de pequeñas figurillas de caderas grandes, que son, muy probablemente, vestigios de un viejo culto a la fertilidad. Más tarde, en Tlatilco, estas representaciones empiezan a diferenciarse; aparecen los personajes masculinos. Poco a poco emergen las imágenes de algunos dioses, como el dios del fuego, Xiuhtecutli, también llamado Huehuetēotl, el "viejo dios". Son divinidades humildes de pueblos agrarios, cuya vida cotidiana esta enmarcada en la sucesión de los fenómenos naturales. Las preocupaciones metafísicas estaban muy lejos de la mente de estos campesinos y sus divinidades podían compararse muy bien con los pequeños dioses lares de los latinos. Parece, pues, que las más antiguas representaciones adoradas como divinidades fueron imágenes de diosas, la mujer como símbolo de la fertilidad.

En dicho códice se plantea la existencia de ocho diosas, que según las referencias históricas y antropológicas, son las deidades femeninas más antiguas de mesoamérica, las cuales fueron consideradas el centro de la vida para toda mujer, a saber: Tlazolteotlit, la Gran Madre de todos, la gran parturienta que se solidariza con la tierra en su tarea de

---

<sup>5</sup> Léase para una mayor explicación del período histórico y sus condiciones políticas, económicas y culturales a Eduardo Galeano en *Las venas abiertas de América Latina* Ed. S. XXI o bien, *Memoria de fuego I Los nacimientos*, y *Memoria de fuego II Las caras y las máscaras*, Ed. XXI.

fertilidad al dar vida; patrona de las parteras, las médicas y de aquellas que echaban suerte con granos de maíz, esta diosa era la responsable de la sensualidad y los excesos sexuales.

Xochiquetzal, arquetipo de la mujer joven, amante divinizada cuyo ámbito es el amor, la voluptuosidad, la sensualidad, el deseo sexual, el placer pero también el canto, el juego, la danza, la alegría y las flores. Patrona de pintoras, bordadoras, tejedoras, escultoras y plateras, de escribanas e hilanderas, protectora de las llamadas "alegradoras" o prostitutas libres y de las maqui, prostitutas rituales. Cabe destacar la importancia de éstas últimas, pues eran acompañantes de los guerreros y al igual que ellos, se enfrentaban en las guerras y conquistas, llevando con ello, el sacerdocio hasta el mismo campo de batalla. Lo anterior bien nos permite contemplar que la actividad de la mujer no era nada despreciada, por el contrario, se les respetaba como seres impregnados de sustancia divina.

Mayahuel, diosa de los 400 pechos, con los que simboliza su poder nutritivo. Chalchiuhtlicue, la Gran Madre nutricia que aparece amamantando al hombre. Cihuateteo, arquetipo de todas aquellas mujeres que morían al dar a luz en su primer parto.

Itzpapalotl, "la mariposa de obsidiana" protectora de la vejez, arquetipo divino de la maga que ha llegado a través del aprendizaje y experiencia adquirida en el transcurso de su larga existencia, a equipararse con la deidad en su carácter de hechicera.

Chantico, la inventora de la joyería y los cosméticos femeninos, arquetipo de la mujer que sustenta el hogar.

Mictlancihuatl, Señora de Mictlán, del inframundo, cuya esfera de acción es la muerte, la destrucción que a su vez, es el origen al milagro de la vida.

Según Grimal, encontramos este doble carácter de madre y mujer guerrera de forma muy particularmente característica Cihuacoatl, "mujer serpiente". Con este nombre se designa a la segunda dignidad del imperio, al personaje inmediatamente inferior del emperador. Como madre dio a luz a la primera pareja de mellizos. Es también la madre de Mixcoatl, "serpiente de nubes", un dios del Norte (Torquemada). Tomó parte en la creación de la humanidad: fue ella la que trituró los huesos de la humanidad precedente, que Quetzalcoatl había traído de nuevo del mundo subterráneo, dando así nacimiento a una nueva humanidad.

Estas deidades, reveladas por el apoyo de las imágenes encontradas en los códices, nos permiten confirmar que la mujer participó en diferentes actividades, donde incluso las

mujeres nobles podían elegir ser escribanas, sacerdotisas, guerreras o diplomáticas, al igual que los hombres.

### **1.1.1.2 ÉPOCA DE LA COLONIA**

Dos años y medio, y un ejército español que no tenía más de mil cien hombres fue suficiente para subyugar a una población de 20 millones de habitantes (Semo 1981:192). Fue la conquista, no sólo destrucción de los pueblos prehispánicos, sino una verdadera revolución técnica y social, donde la mujer indígena como el varón indígena perdió sus derechos en su propia tierra, convirtiéndose en la extraña de su propia tribu, de su pueblo, de sus antiguas comunidades.

Sin lugar a dudas, la conquista formó parte del proceso histórico de creación de la sociedad industrial y del mercado capitalista. La división del trabajo, consumado por la sociedad de clases, después de la primera revolución industrial, se consuma en la colonización de América, continente convertido en abastecedor de materias primas; producto de la explotación indígena.

En este truculento contexto, las mujeres indígenas y mestizas<sup>6</sup>, fueron particularmente producto de una explotación, no sólo como fuerza de trabajo, sino también culturalmente, su utilización para el trabajo en plantaciones y haciendas sin remuneración alguna, es un ejemplo de su incorporación al régimen de explotación de la fuerza de trabajo, el cual fue impuesto mediante el uso de una violencia abierta, cruel y cínica, en fin una violencia tanto física como simbólica.

La falta de respeto a la dignidad humana, fue justamente una de las constantes que prevalecieron durante el período de la conquista y que indudablemente condujo a la mujer a una posición de inferioridad, e incluso por debajo de lo humano, y podríamos decir con Alaman Lucas (1938) tratándola como objeto.

Un personaje que ejemplifica la degradación de la mujer fue Hernán Cortés, pues una vez fincado su poder en el pueblo conquistado, rechazó y subsumió a un segundo

---

<sup>6</sup> Para un análisis más profundo acerca del mestizaje consulte a Gruzinski, S (2000) *El pensamiento mestizo*, España, Paidòs, donde se destaca que la mezcla de culturas y los mestizajes han dado como resultado una historia muy singular, demostrando que las artes y las culturas no han cesado de mezclarse a lo largo de los tiempos.

plano los servicios de una mujer, quien utilizó como instrumento de intermediación. Tal rechazo se manifestó cuando Cortés manda traer a su mujer de España, a la que otorgó riqueza y honor, olvidando a la india Malinche. Mujer que le dio hijos al igual que su esposa española, considerada por él como legítima

De esta manera la mujer autóctona compartió la suerte política y económica de la nueva nacionalidad en proceso de formación; que la limitó y privó del trabajo colectivo excepto el trabajo de las minas para reducirla a un mundo de ignorancia, ante la cotidianeidad de la cultura europea, que sólo la consideraba apta para la procreación y prácticas hogareñas (por algo se dice: la mujer para el metate y el petate). Su vida se redujo a ir del patio a la cocina y del corral al pozo.

En relación a lo anterior, Octavio Paz (1990:78) nos explica en su ensayo, *El laberinto de la soledad*, como Marina (Malinche) representa a las indias fascinadas, seducidas y violadas por el conquistador; lo cual ha sido sancionado por la sociedad mexicana (malinchismo). Sin embargo paradójicamente, no se puede negar que representa la unión de dos culturas. Al respecto, se dice que el mestizaje, no fue producto del amor, sino de las necesidades, atropello y violación de nuestras indígenas, mujeres que heredaron principalmente su problemática y complejos a sus hijos y por supuesto a sus hijas, además de los sentimientos que se originaron al verse sometidos brutalmente a una situación de desvalorización y humillación (Ancila; 1985:11).

A medida que el poder despótico hacia indígenas en general y a la mujer indígena en particular se afirmaba, la mujer indígena pasaba a un tercer plano, pues el complejo mundo de la mujer novohispana se encontraba en constantes cambios, propiciados por el modelo de vida impuesto por los grupos dominantes, los cuales consideraban a la mujer como menor de edad, cuyo tutor era el marido. Cabe destacar, que la mujer criolla e indígena no poseía patria potestad sobre los hijos, pues se le concedía de manera absoluta al padre e incluso otorgándole la posibilidad de darlos en adopción sin que ella se enterara, además la mujer tenía prohibido aceptar herencias, en una palabra, se encontraba obligada a una obediencia total al esposo. De tal forma que la mujer sólo tenía dos opciones para ser tomada en cuenta, el matrimonio o el convento, por el contrario, si ésta desobedecía una u otra y decidía por la soltería, era mal vista por el grupo social, al grado de no ser aceptada. Se puede imaginar donde quedaba el papel de la mujer indígena.

Una desviación de dicho esquema era considerado como un acto, o conducta impura y satánica; por lo tanto el placer carnal era causa de pecado, de tal manera que, la castidad se convirtió en virtud y el ejercicio libre de la sexualidad en un impedimento para la salvación<sup>7</sup> (Flandrin;1984:109).

En las iglesias católicas se encontraban conmovedoras imágenes de vírgenes y mártires dignas de ser admiradas e imitadas, por lo que grupos de mujeres de diferentes edades renunciaban al mundo para ofrecer su vida a un amor divinizado, sin olvidar al otro grupo de mujeres (feas, locas y solteras) que irremediamente entregaban su amor a lo divino ante su soledad. La base ideológica fundamental en la Nueva España, durante el período de la colonia era dominado la escolástica tomista, que planteaba al hombre como destinado por Dios para la continuidad de la reproducción humana, relacionando el acto sexual como un acto natural, cuyo único fin debería ser la procreación en ciertas circunstancias y bajo reglas precisas

Un ejemplo de esta influencia religiosa lo encontramos en el libro de Robert Ricard: *La conquista espiritual* donde se menciona como los indios estaban en la firme creencia de que los frailes habían nacido con todo y hábito, de que jamás habían sido niños y que al celebrar la misa hacían lo mismo que sus brujos: ver el agua para adivinar. Tomaron mucho temor de la confesión, debido a la consigna de la Santa Inquisición pensando que el confesor los mataría. Si alguno se atrevía a afrontar este terror, los demás se quedaban a la expectativa, mucho más si era mujer, mientras se confesaba y, al acabar, lo abrumaban los confesores a preguntas acerca de lo que había hecho, que le habían preguntado, qué había respondido. (Ricard, 2005:395,396) De ahí por miedo, el silencio que caracterizo a los indígenas en general

En estos tiempos, la influencia de la Iglesia era fuerte, el amor por excelencia se consideraba el dedicado a Dios y el estado ideal, el de la castidad, aunque se decía: "más vale casarse que abrazarse". La moral propuesta establecía un tipo de conducta amorosa que en la práctica cada grupo social y étnico transgredía en forma particular, pero evidente. Se propiciaba el casamiento, pero las irregularidades parecen haber sido constantes. La

---

<sup>7</sup> Al respecto Michel Foucault en sus obras *Historia de la sexualidad*, nos detalla con profundidad todos aquellos elementos históricos que conforman una explicación de la sexualidad como instrumento de poder de imposición por parte del capitalismo.

cada vez más insistencia en el matrimonio arreglado por los padres puede verse como una pedrada contra el amor liberador y romántico.

Resulta claro que en las dificultades cotidianas que la institución matrimonial conllevaba, es la mujer quien debía supeditarse, en aras del amor. El marido debía de reprenderla, si ella actuaba mal, incluso propinándole ligeros castigos que en la práctica, según los papeles relativos al divorcio, parecían haber sido con frecuencia grandes palizas. Para lograr la armonía conyugal, o sea el éxito del amor, la esposa quien debía contener sus impulsos (Tuñón; 1990:179)

Por otra parte la posición social y económica familiar determinaba las formas que la mujer "asumía". En consecuencia la educación tenía como objetivo moldear los hábitos, controlar las pasiones y reprimir toda rebeldía, de modo tal que la conciencia fuese el juez de sus propias acciones. De ahí que podamos afirmar entonces que con la conquista material llegó a América la conquista espiritual, y con ambas, la conquista de los cuerpos (Suárez; 1994:226), así Corona e Iglesia actuaron conjuntamente para normar y domesticar a los cuerpos. Esta conquista de los cuerpos tuvo gran influencia en el control de las prácticas sexuales, donde las normas para el ejercicio de la sexualidad fueron perfectamente delimitadas.

De esta manera tenemos que el objetivo de esta conquista material y espiritual, fue la que dio paso a la Inquisición, siendo ésta, otro medio de imponer la fe católica. La cacería de las llamadas "brujas" fue una especie de delirio que pedía un mayor rigor en contra de las mujeres que salían de las normas del matrimonio o del convento. Por ejemplo, si recordamos en el s. XIV la Santa Inquisición se dedicó a la eliminación física de todas las mujeres que alcanzaban algún grado de sabiduría, lo que según estos caballeros reales de la corona, evidenciaba una relación con el diablo. Por ejemplo, Juana de Arco quien por enfrentarse a las fuerzas inglesas fue acusada de puta y de bruja en 1431<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup>. Según Foucault (2000) "El cuerpo embrujado, se caracterizaba esencialmente por dos rasgos. Por una parte, el cuerpo de las brujas era un cuerpo totalmente rodeado o, en cierto modo, beneficiario de toda una serie de prestigios, que unos consideran como reales y otros como ilusorios, pero poco importa. El cuerpo de la bruja es capaz de transportarse o ser transportado; puede aparecer y desaparecer; se vuelve invisible y en ciertos casos, también es invencible. En resumen, lo afecta una especie de transmaterialidad, Lo caracteriza,

Curanderas, enfermeras, conocedoras de las propiedades medicinales de las hierbas, comadronas capaces de disminuir los dolores de parto fueron torturadas hasta confesar su delito de brujería y luego quemadas vivas para salvación de sus almas.

De este vergonzoso período, cuentan los registros que aproximadamente ocho millones de mujeres, subieron a la hoguera, a lo largo de cuatro siglos, un genocidio que se prolongó por una misoginia irracional (Gargallo; 1990:7). Esta masacre de mujeres escudada en la brujería, tenía como propósito, en el fondo despertar en ellas el terror a romper con las reglas que les imponían los hombres e impedir el acto de concientización femenina

Por lo anterior nos damos cuenta, que tanto el Estado como la Iglesia vigilaron y trataron de imponer un modelo que refleja el prototipo de la mujer enmarcado en la esposa abnegada, la trabajadora infatigable, la madre buena y las vírgenes consagradas a Dios; o las sirvientas del Señor (Beauvoir; 1992:118), y así mantener el poder del dominio despótico con su complemento de sumisión absoluta.

De acuerdo a Macias (2002), en la sociedad colonial, tanto la existencia de la doble moral como los prejuicios en contra de las mujeres educadas ocasionaron protestas: Sor Juana Inés de la Cruz (1648-1695), una de las grandes poetas del mundo hispánico al pedir una moral del mundo hispánico, fue la crítica más famosa del machismo, al pedir una moral sexual única e iguales de oportunidades de educación para las mujeres y los hombres, Sor Juana prefiguró el moderno movimiento feminista mexicano.<sup>9</sup>

El Siglo XVII puede ser definido como el siglo del método moderno. Se piensa todavía que sólo con la lógica, con sus formas y categorías, es posible descifrar al mundo. La modernidad de Descartes radica en que consigue imponer el modelo matemático en la

---

igualmente, el hecho de que siempre es portador de marcas, que son manchas, zonas de insensibilidad, y constituyen algo así como firmas del demonio. Es el método por el cual el demonio puede reconocer a los suyos; a la inversa, igualmente el medio por el cual los inquisidores, la gente de la iglesia, los jueces pueden reconocer que se trata de una bruja”.

<sup>9</sup> Y no sólo poeta sino filósofa ya que de acuerdo a Moreno(2000) libro La filosofía de la ilustración en México y otros escritos, , manifiesta que de grandes afanes intelectuales, Sor Juana, una de las glorias literarias de México: ocupa un lugar importante en la historia de las ideas. Escribió a la manera escolástica una sùmulas, que se perdieron, y dos obras donde expresó claramente su visión del mundo y sus actitudes filosóficas: Primero sueño y Respuesta a sor Filotea de a Cruz

lógica y en la filosofía, pues concibe las matemáticas como la fuente de la certeza del método. Newton conservara de éstas la exactitud de su lenguaje y la medición. Por un lado, las cadenas de raciocinio que hacen posible una filosofía deductiva; por el otro, la observación de las mediciones que establece una ciencia inductiva. La modernidad se hizo presente, se manifestó como un fenómeno global cuyos aspectos pueden delimitarse en los grandes campos del saber sin que sea necesario establecer la unidad, La modernidad es una conciencia moral y estética nacida en la cultura europea que posee una destacada tradición en la historia occidental y funciona como una forma crítica, construida paulatinamente y de la que es posible establecer ciertas constantes. La modernidad se interesa una y otra vez por el sujeto individual y colectivo sólo en la búsqueda del sentido de su historicidad. (Magallòn, 2000 En; Moreno)

De esta manera la mujer de este siglo es marcada con pensamientos racionalistas en todos los ámbitos:

*“En la religión con las reformas protestante y católica, lo que el cristianismo ofreció en una época, lo arrebató en la siguiente. La mujer no encontró una igualdad duradera en las iglesias. En el siglo XVII, cuando los dirigentes masculinos de las sectas cristianas consolidaron sus creencias e institucionalizaron las relaciones con sus seguidores, se repitieron los modelos de las anteriores oleadas de consolidación e institucionalización. Tanto en las nuevas iglesias como en las viejas, la autoridad y la conformidad sustituyeron a la independencia y a la diversidad. Se debía atender a las mujeres en particular, pues la mujer fuera de lugar, que actuaba al margen de su función tradicional, simbolizaba una vez más el desorden de la sociedad.*

Las mujeres fuera de control eran consideradas un peligro para los hombres, espectro tan antiguo como la historia europea. Para los eruditos religiosos de los siglos XVI y XVII, fueran católicos o protestantes, la imagen inspiraba temor. Temían lo que creían era un deseo latente de gobernar por parte de las mujeres. Gobernando destruirían al hombre, Y lo que era aún peor, estaba su cuerpo, con su insaciable lujuria y la lujuria que éste inspiraba. En sus esfuerzos por aplacar esta naturaleza potencialmente destructora de la mujer, los hombres hablaban al unísono. Declaraban que la naturaleza de la mujer era, por definición, inferior al hombre; por lo tanto, debía estar sometida. En el matrimonio las relaciones sexuales tenían lugar en circunstancias controladas, de una manera lícita, para un propósito racional: la procreación de los hijos. Sin embargo, los eclesiásticos católicos y protestantes advirtieron que incluso en el matrimonio debía evitarse la lujuria. En el acto sexual no

debía existir placer. El matrimonio significaba la relación tradicional entre mujeres y hombre, y era el modo de mantener la subordinación de la obediencia de las mujeres. En su nivel más esencial, dentro de la relación de una pareja, el hombre funcionaba como el patriarca, la mujer como el hijo modelo, voluntariamente leal a su gobernante natural". (Anderson, y Zinsser,1991:278-279)

### **1.1.1.3 MOVIMIENTOS EMANCIPATORIOS EN EUROPA**

El siglo XVIII marcó el cambio del modo de producción del feudalismo al capitalismo, madurando a tal grado sus contradicciones que hicieron favorables la aparición de la Revolución Francesa, misma que influyó en movimientos de independencia tales como la de México, y en el mismo proceso de emancipación de la mujer.

Esta revolución, ratificó en las leyes la supremacía de los hombres, adultos y racionales contra los marginados de siempre: los extranjeros, los menores, las mujeres, los negros, los mendigos y los pobres.

En el movimiento intelectual que precedió al armado, existieron mujeres que abrieron sus salones al debate sobre la razón, pues fueron ellas protectoras de filósofos, quienes a través de ellos se hicieron oír, volviéndose propagandistas de la igualdad entre los sexos y los derechos de las trabajadoras.

Al estallido de la Revolución francesa en 1789, mujeres intelectuales fundaron clubes femeninos, demandando igualdad política, derechos al trabajo y a la educación, leyes de divorcio y reglamentación de la prostitución .

Por ejemplo en 1791, en Francia Olympe Gouges redactó un esbozo de la Declaración de los Derechos de la Mujer en contra de la Declaración Universal de los derechos del Hombre y del Ciudadano, pues éstos únicamente proclamaban los derechos del varón blanco y pudiente. Argumentaba que: si la mujer tiene el derecho de subir al cadalso, debe tener igualmente el derecho de subir a la tribuna. Sin embargo, pese a su lucha, dos años más tarde fue guillotizada, por haber querido ser hombre de Estado, olvidando las virtudes que convienen a su sexo.

En octubre de 1793 el Parlamento discutió la propuesta para el reconocimiento de la igualdad política de los sexos y la rechazó, al grado de ordenar cerrar los clubes

femeninos y negando el derecho de reunión a las mujeres. Lo que suscitó comentarios tales como: ¿Desde cuándo les está permitido a las mujeres abjurar de su sexo y hacerse hombres?, pues la concepción social de la época decía que la naturaleza ha dicho a la mujer: sé mujer, porque tus trabajos son; el cuidado de la infancia, los detalles del hogar, los diversos andares de la maternidad<sup>10</sup> (Beauvoir, 1992:148).

Esta revolución incitó a la libertad, a la vida pública, al ejercicio de la autoridad marital y hogareña, pero la realidad en que la mujer aún se encontraba, la dejaba fuera de la política, y muy alejada de los objetivos de igualdad, justicia y libertad que demandó la Revolución Francesa. Cabe resaltar, que durante la lucha se encontraron aspiraciones feministas de las clases altas, esto ocurrió bajo el principio de "libertad, igualdad y fraternidad". Pero en los hechos este principio no era igual para toda la sociedad, pues aún no había desaparecido la subordinación en las mujeres, menos aún entre las mujeres de clases bajas.

Estos postulados posteriormente conformarían lo que sería el feminismo liberal, cuya base principal era la demanda en igualdad de oportunidades y derechos para la mujer, donde sobresale la concepción natural humana y se justifica la división sexual del trabajo como una división "natural", argumento que sirvió de base para los posteriores movimientos en lucha a nivel internacional.

### **1.1.1.3.1 INDEPENDENCIA DE MÉXICO Y CONDICIÓN FEMENINA**

En 1767 se creó el Real Colegio de las Vizcaínas, consagrado a la educación femenina y destinado para el aprendizaje de oficios femeninos.

Recinto donde mujeres educadas, como María Leona Vicario y Josefa Ortíz de Domínguez, mostraron con su ejemplo el poder de la educación, en ambos casos autoeducación, para el desarrollo de las mujeres.

Empero, el pensamiento conservador de la época no fue del todo positivo a la educación de las mujeres. Por ejemplo de acuerdo con Lucas Alamán, las mujeres estaban incapacitadas para un patriotismo desinteresado, insistía que las acciones de Leona Vicario

---

<sup>10</sup> Es prudente observar que ya desde épocas remotas se ha heredado a la mujer tareas únicas y exclusivas como la educación, la enfermería y el trabajo social, de ahí que podamos entender por qué el magisterio esta reservado casi de manera exclusiva para la mujer.

y todas las mujeres heroínas o no, se guiaban por la emoción y no por el juicio y la razón. En respuesta a tales comentarios, Leona Vicario le contesta: Admita, señor Alamán, que no sólo el amor es lo que mueve las acciones de las mujeres; que somos capaces de sentir un intenso interés en todas las materias, y que el deseo de gloria y libertad del propio país, no son sentimientos ajenos de las mujeres, más bien actúan sobre ellas con mayor fuerza, porque los sacrificios de las mujeres siempre son, sin importar su objeto o causa más desinteresados y parece que las mujeres buscan no más recompensa por sus sacrificios que el de ser aceptadas (Hierro;1993:65). Sin embargo, conductas como éstas fueron calificadas, por demás, como escandalosas debido a los prejuicios del momento.

Es de notar que los cambios operados en México con la Independencia y el establecimiento de la República fueron profundos, pues al afectar la vida en general, no pudieron menos que afectar en particular a las mujeres, a pesar de que éstas habían logrado tener una personalidad religiosa y civil, faltándoles la política, pues en la medida en que transcurrían eventos de importancia para el país, éstas no debían participar.

#### **1.1.1.3.2 REVOLUCIÓN DE 1910**

Durante el porfiriato, la mujer al igual que en tiempos y espacios históricos anteriores, también fue severamente explotada en fábricas y talleres, lo que provocó enfrentamientos con el gobierno de la dictadura porfirista, dichos enfrentamientos eran provocados por reclamar y exigir reivindicaciones femeninas tales como el derecho al voto, a la educación, etc.

La participación social de algunas mujeres, en la época que precedió a la Revolución, se orientó a las inquietudes políticas que entonces efervescían, tales como: "Sufragio efectivo no reelección".

Fueron las maestras mexicanas en los albores del s. XX, las que con su acción revolucionaria participaron en actividades intelectuales e invadieron el campo de la cultura, tradicionalmente cerrado; Maestras como Juana Belén Gutiérrez de Mendoza, Dolores Jiménez y Muro, Elisa Acuña Rosetti, Guadalupe Rojo de Alvarado, Inés Malvárez, Sara Estela Ramírez y Herlinda Galindo de Topete. Por ejemplo, Juana Belén, crítica de manera

severa al régimen porfirista, escribe editoriales donde reclama y exige una justicia social, contra la tiranía y el oscurantismo religioso.

La Revolución Mexicana, trajo para la mujer marginada, por el arribo de “la bola”<sup>11</sup> a sus ciudades o pueblos, compañeras de revolucionarios, abandonadas a causa de la guerra, quienes debieron redoblar sus trabajos y en ocasiones prostituirse, denigrándose a falta de alimento, para la supervivencia familiar, o centenares de mujeres que marcharon a los frentes de batallas, muchas de las cuales murieron en las líneas de fuego.

Cuando en 1910 se desató la lucha armada y se improvisaron los ejércitos revolucionarios, se hizo patente la necesidad de la presencia de las mujeres para resolver los requerimientos básicos (servir y preparar alimentos). Fue así que ellas se convirtieron en elementos indispensables para la revolución. A las mujeres se les llamó soldaderas (femenino de por extensión de soldado), pero es importante resaltar que desde el primer momento de la lucha se unieron a ella, unas para seguir a su hombre y aquellas que no seguían a nadie, sino a un ideal. Mujeres que comprometiéndose con la causa revolucionaria desde el Magonismo<sup>12</sup>, no necesitaban que nadie las llevara al campo de lucha, ellas sufrían la misma suerte que los varones: mutilaciones, fusilamientos, muerte y aunado a esto el acoso y violación sexual, los cuales eran frecuentes: ¡a ésta, me la llevo yo!. Famosa frase entre los ejércitos.

Pasada la lucha armada la mayoría de las mujeres que participaron activamente en las batallas se reincorporaron a su vida civil, sin ningún reconocimiento social, ni

---

<sup>11</sup> La bola Según Rabasa, E (1888) no es la *Revolución*; es sólo la forma peyorativa con que el enemigo llama a la Revolución; como fue peyorativo llamar *La Chinaca* a la guerra de Reforma o de Tres años; así como lo fue llamar a la Revolución Mexicana *la bola*, la *revolufia* y otras formas, para negarla y despojarla del carácter de Revolución.

La Revolución se desenvuelve sobre la idea, conmueve las naciones, modifica una institución y necesita ciudadanos, *La bola* no exige principios ni los tiene jamás; nace y muere en un corto espacio natural y moral y necesita ignorantes.

La revolución es hija del progreso del mundo, la bola es la hija de la ignorancia y castigo inevitable de los pueblos atrasados. Ésa es la bola que pinta con tan sabia mano Rabasa.

Obra de caciques, de leguleyos, de tránsfugas, de prevaricadores. Medio para enriquecer, para medrar.

Destrucción irreflexiva. Todo para que las cosas vuelvan a su curso normal.

<sup>12</sup> Al interior del movimiento magonista, tenemos la actuación de mujeres mexicanas y norteamericanas a favor de los rebeldes, entre ellas encontramos a la Juana de Arco mexicana Andrea Villarreal González (1881-1963) que entre 1906 y 1907 fue la encargada de conducir armas y parque para la rebelión de Las Vacas, Chihuahua. Entre 1907-1909 junto con su hermana Teresa lideró una campaña en favor de los magonistas encarcelados, además participó en una manifestación en San Antonio Texas en favor de los hermanos Magón, Manuel Sarabia y Antonio Villareal, detenidos a causa de sus actividades. Posteriormente se distancia del magonismo, al mismo tiempo que su hermano Antonio y hacia 1910 funda en San Antonio Texas, el periódico radical "La mujer moderna".

económico por la fracción triunfante. Sin embargo esta lucha fortaleció en algunas mujeres, capacidades hasta entonces no explotadas (enfermeras, espías, soldaderas, despachadoras de trenes, editoras de periódicos, etc.), que se reflejaron en el primer Congreso Feminista, celebrado en la ciudad de Yucatán, en 1916. Uno de sus logros fue que el gobierno de Venustiano Carranza expidiera una ley de relaciones familiares en cuyo artículo 43 establecía que el marido y la mujer, tendrán en el hogar autoridad y consideraciones iguales, por lo mismo de común acuerdo arreglarán todo lo relativo a la educación de los hijos.

#### **1.1.1.3.3 MOVIMIENTOS FEMINISTAS EN EL MUNDO.**

Con el objetivo de elaborar una teoría que posibilitara una real liberación femenina, se han dado varios intentos, como es el caso de la Revolución Francesa, donde se creyó que otorgaría la igualdad entre los sexos, asimismo el movimiento sufragista de Estados Unidos, a través de la lucha de los derechos cívicos de la mujer.

Aún cuando esos movimientos aportaron elementos importantes, éstos no fueron suficientes como para elaborar una teoría congruente con la condición de la mujer. Las corrientes freudiana y marxista, donde en la primera se expresa claramente la tesis sobre la castración y la llamada envidia del pene, la situación de inferioridad y desventaja con respecto al hombre, por ser privada de la principal fuente de placer. En la segunda con intelectuales como Engels, Bebel, Clara Zetkin y Alexandra Kollontai, quienes mencionaron que para lograr la emancipación de la mujer era necesario derrocar primero al régimen de explotación que a través de la revolución socialista podría entrar en crisis la familia patriarcal burguesa. Sin embargo, ello no bastó ya que sólo se limitaron a incorporarla a la producción<sup>13</sup>, sin eliminar las tareas del hogar y posteriormente la explotación en la industria misma, apoyado esto por la orientación político-cultural de la burocracia gobernante, pues aún sobrevivían los prejuicios, tradiciones y mitos que frenan el desarrollo de una concepción científica del mundo.

---

<sup>13</sup> Esta idea de incorporar a la mujer a la industria fue vendida a todo el mundo con el objetivo de que la incorporación a la productividad da igualdad a ambos sexos, sin embargo, lo único que se consiguió fue duplicar el trabajo de las mujeres: jornada matutina (asalariado) y jornada vespertina (doméstico). Léase mimeo Trabajos de la reproducción, Teresita de Barbieri UNAM.

Con respecto a lo anterior, Vladimir Ilich Uliánov Lenin, en su artículo "Una Gran Iniciativa", del mes de julio de 1919, expresa: La mujer continúa siendo esclava del hogar, a pesar de todas las leyes liberadoras, porque esta agobiada, oprimida, embrutecida, humillada por los pequeños quehaceres domésticos que la convierten en cocinera y en niñera, que malgastan su actividad en un trabajo absurdamente improductivo, mezquino, enervante, embrutecedor y fastidioso.

Es hasta la Segunda Guerra Mundial, cuando la mujer se declara abiertamente, en contra de las tradiciones que constituían un grillete para su desarrollo. "El segundo sexo"<sup>14</sup> de Simone de Beauvoir, abrió nuevos espacios reflejados en acciones y manifestaciones de las mujeres, principalmente en Estados Unidos y Europa.

De esta manera el feminismo se fue nutriendo y construyendo a partir de ciertos planteamientos teóricos que realizaban una fuerte crítica a la cultura, entre ellos la antipsiquiatría, el existencialismo y la escuela de Frankfurt, (vertiente sociológica humanista) donde el movimiento feminista fundamenta su acción en una crítica radical de la sociedad discriminatoria y excluyente.

Sin embargo es prudente subrayar que, la crítica del feminismo, no se reduce al cuestionamiento de la exclusión de la mujer, sino que va más allá de los límites que marcan los espacios y roles femeninos, es por ello que el feminismo no es ni debe ser el grupo de mujeres que combaten al hombre, sino la resignificación de los roles excluidos del mundo patriarcal. Por ejemplo: para Herbart Marcuse, el feminismo posee un gran potencial subversivo; porque en él se expresa una crítica a la cultura de la sociedad que se radicaliza, en los cuestionamientos de una falsa universalidad que las producciones culturales pregonan (Gómez; 1990:13).

Sin lugar a dudas el análisis más profundo lo marca el materialismo histórico,<sup>15</sup> el cual sostiene que la opresión de la mujer reside en la explotación económica de su trabajo,

---

<sup>14</sup> El segundo sexo, es una larga descripción y explicación del apartado histórico e ideológico sobre el que se levanta el estatuto de la subordinación. Es un ensayo en el que se narra las concepciones ideológicas, las vivencias, las emociones, la vida cotidiana, la sexualidad y el proceso de la niña a mujer, el proceso de cómo el inconsciente de la mujer es troquelado a través de la imposición de una identidad histórica y refleja: cómo la mujer deviene en el "Otro" (UNGO; 1993:9).

<sup>15</sup> Se entiende por Materialismo histórico o concepción materialista de la historia, según la cual el curso de ésta se halla determinada por el desarrollo de las relaciones de producción, distribución de los bienes necesarios a la vida de la humanidad; este desarrollo da lugar a la apetencia de poder, formación de las clases sociales, lucha de éstas entre sí y un paso de un régimen social a otro. (Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado. Selección del Readers Digest. tomo 7, p. 2358).

dentro y fuera del hogar. E incluso independientemente que ésta sea la única capaz de procrear, se le ha encargado la tarea de proveer fuerza de trabajo, básico para la reproducción de cualquier sistema social.

Es necesario insistir que el surgimiento de la sociedad de clases la situación se complica cuando es necesario que la mujer ingrese al mercado laboral, por lo que es explotada para el cumplimiento de esta misión (el abastecimiento de fuerza de trabajo), de esta manera el capitalismo no invierte capital en la reproducción de la fuerza de trabajo. Por el contrario, dicho régimen se encarga de idealizar el papel de la madre, para asegurar sin inversión la mano de obra necesaria. Por ejemplo, el trabajo doméstico de la mujer complementa el trabajo asalariado o trabajo necesario del obrero, campesino o empleado, puesto que, si los hombres realizaran las tareas del hogar estarían tan cansados que las empresas capitalistas no podrían extraerles la plusvalía suficiente, que requiere para acelerar el ciclo de reproducción ampliada del capital (Vitale; 1981:93).

Por otra parte las mujeres constituyen así mismo la reserva de mano de obra que permite al capitalismo abaratar el salario real. En la medida en que ésta es la primera en ser desempleada de las fábricas y la primera en ser empleada por pagos más bajos. De ahí que el problema de la mujer no deba ser visto como una opresión individual o situaciones únicamente relacionadas con la familia, sino que la explotación económica repercute a la sociedad entera, puesto que dicha explotación contribuye decisivamente al proceso de acumulación capitalista mundial.

Llegamos a América Latina y vemos que en respuesta a los juicios erróneos sobre el feminismo Teresita de Barbieri socióloga e investigadora sobre el feminismo plantea lo siguiente: El feminismo no ha separado a las mujeres de las luchas "sanas" junto a los varones por la independencia, la soberanía nacional y la justicia social. En los países donde ha resurgido, ahí están las feministas en lucha por la defensa, ampliación y reconstrucción de la democracia: en Brasil, en Perú, en México las feministas participan activamente. Ahí, se está en contra de la opresión y en la solidaridad con los pueblos en lucha: con Nicaragua, El Salvador, Guatemala, Argentina, Chile, Bolivia, Uruguay; las feministas siempre han dado y seguirán dando su trabajo y ayuda solidaria. Por algo la prensa "femenina", dominada así por las transnacionales trata de tomar sus banderas y de

modificar los contenidos. El imperialismo, más que alentar el feminismo le teme ya que revela oposición al ejercicio de un poder.

Así, el imperialismo responde al movimiento feminista, ridiculizando sus mítines y manifestaciones públicas e incluso llegando a ser sofocadas duramente, sin embargo a partir de esos momentos la lucha de la mujer no cedió terreno y logró cada vez más espacios.

No obstante, con la creciente industrialización y el avance de los medios masivos de comunicación se generó un nuevo modelo femenino y en consecuencia, nuevas formas de opresión. La mujer podía trabajar fuera del hogar, asistir a la universidad, relacionarse con el hombre de "igual a igual" en el terreno profesional, pero la doble jornada, que no es más que la máxima expresión de la explotación femenina, continua otorgándole la responsabilidad del trabajo doméstico, aunado al cumplimiento del trabajo asalariado.

#### **1.1.1.3.4 MOVIMIENTO FEMINISTA EN MÉXICO**

La construcción histórica social del feminismo en México ha tenido diferentes períodos en su evolución. Al plantearse diversas problemáticas según la época y momento de desarrollo por los que atraviesa la sociedad. Tanto en el plano estructural, como en los planos políticos e ideológicos, el eje central ha sido la permanente lucha por la emancipación de la mujer, al respecto es prudente señalar con exactitud que no se sabe cuándo se gestaron las ideas sobre la emancipación de la mujer en nuestro país desde la mirada feminista, es decir, cuando surge la conformación de un discurso o de un pensamiento sistematizado. Hagamos un esbozo general al respecto.

Primero tendríamos que insistir en precisar que un gran número de mujeres intervienen activamente en el I Congreso Feminista de Yucatán de 1916, donde se plantea la necesidad de que las mujeres cuenten con una educación moderna, con mayor libertad sexual y el uso de métodos anticonceptivos (la "brújula del hogar" de Margarita Sanger<sup>16</sup>). También apoyaron el constitucionalismo de 1917; y aportando ideas al proyecto educativo nacional de José Vasconcelos, donde si bien es cierto la profesión del magisterio es la

---

<sup>16</sup> En 1912 en Yucatán con un movimiento que se conoció como la escuela racionalista, promovido por el grupo denominado "LUZ", en honor a su impulsor y defensor el Profesor José de la Luz Mena, quién implementó este sistema en la escuela de Chuminópolis, en Mérida, la cual llegó a ser calificada como "la mejor escuela del mundo", en donde apareció un folleto que promovía métodos anticonceptivos denominado "la brújula del hogar" de Margarita Sanger, lo que generó gran controversia.

reproducción del rol asignado socialmente a la mujer también permitió la apertura en el camino de una educación superior para las mujeres. Este movimiento político tiene su mayor representatividad con la feminista Rosario Castellanos, la cual escribe acerca del derecho de la mujer mexicana a la cultura: “Sobre cultura femenina” en 1950.

Según Graciela Hierro, en este momento histórico la acción política y las ideas de todas estas mujeres se hacen sentir en la realidad mexicana; aparecen publicaciones feministas fundadas y dirigidas por ellas. Se comienzan a definir tesis revolucionarias sobre la condición femenina. A tal grado, que la crítica más severa de algunos de estos escritos, se dirige contra la jerarquía religiosa mexicana, acusándola de que su autoridad constituye el obstáculo que impide lograr el progreso social, económico y político de las mujeres en México.

En los años 50' la mujer participa de una manera más activa en la vida pública y política, pues en esta década (1953) la mujer obtiene el derecho al sufragio universal (el voto).

Aquí, bien valdría la pena recordar que Rosario Castellanos insistía en decir que: La vía no es otra, que la adquisición y la creación cultural. Una de sus preocupaciones esenciales, podríamos decir más bien vital, es la falta de identidad que descubre en la mujer, su carencia de "ser", la ausencia de imágenes positivas de sí misma; su escasa o nula realización, su inmersión por una parte, en el mundo contemporáneo y por otra en el hecho de estar rayada por tradiciones y atavismos ancestrales de su propia cultura (Hierro; 1993:78).

Uno de los pasos importantes para que la mujer saliera del ámbito de lo privado a lo público, fue que durante esta década se inició el proceso modernizador, conocido como modelo de sustitución de importaciones. Este modelo, inaugura un proceso de industrialización que exige una transformación propia y profunda en las estructuras económicas, políticas y sociales, es decir, este modelo de organización, generó de manera paulatina, un cambio en la estructura productiva de la sociedad, donde la actividad femenina tuvo presencia (obrero). Cabe aclarar que fue hasta los 70' cuando por las condiciones materiales, la mujer entra con mayor fuerza al campo productivo.

De ahí, la importancia de admitir que la participación activa de la mujer en el mercado de trabajo, ha provocado profundos cambios en la estructura familiar sobre todo

cuando nos percatamos del ascenso en los registros de hogares con madres solas (Cisneros; 1993:6).

La década de los 60' se caracteriza por las grandes movilizaciones de la juventud, principalmente estudiantes a nivel internacional y nacional, agudizándose a finales de ésta; manifestándose en China en el 66, en Francia y México en el 68.

Estos movimientos se intentaron reducir a protestas estudiantiles (por ser la población de mayor participación). Sin embargo, más que eso, representan la crítica y el cuestionamiento a las formas de funcionamiento y vigencia de la cultura dominante, así como a las instituciones que reproduce los patrones culturales y que incluye sin duda a la escuela, la familia, los medios de comunicación o a la industria cultural en general. Es decir una crítica directa a todo lo establecido por el Estado.

En México, la inquietud de los jóvenes no correspondía únicamente a una instancia psicológica o a un deseo ansioso de rebeldía y diversión como lo decía el Estado, sino que era el resultado de un proceso de concientización, generado ante las injusticias socioeconómicas del país.<sup>17</sup>

En períodos de protesta, la presencia de las mujeres se hizo notar, pues asistían a las manifestaciones, boteaban, repartían volantes, informaban en la calle sobre el movimiento, en la prensa escribían para periódicos y revistas, armaron y participaron en festivales del IPN y de la UNAM, estaban en los mítines y en las asambleas del Consejo Nacional de Huelga.

Por otro lado, el 30 de septiembre 1968, las madres protestaron por la represión a los jóvenes, pedían la libertad de los detenidos, recuperar a los desaparecidos y la indemnización por los muertos y heridos. No obstante, como respuesta a la organización del pueblo y a la exigencia de sus demandas, el 2 de octubre, la plaza de las tres culturas se quedó con zapatos de hombres y mujeres tirados en el suelo, y para el 2 de noviembre la plaza estaba llena de veladoras, colocadas por madres y esposas viudas.

Durante la persecución de los consejeros y participantes del movimiento, las amigas y militantes prestaban sus casas para refugiarlos. La Ursula, la Martha, la Fernanda sin

---

<sup>17</sup> Recuérdese que con antecedentes inmediatos al 68 tenemos, el movimiento médico, el cual exigía una remuneración justa al ejercicio de la profesión, además también en el 68 se exigía el registro y ampliación de matrículas para tener acceso a la UNAM y escuelas preparatorias, mayores salarios, mejores condiciones de los trabajadores, etc.

apellidos, seguían apoyando la posibilidad de continuar con la huelga y no permitir el ya casi inevitable reflujó del movimiento.

A decir verdad, la mujer no tenía cargos directivos en el Consejo Nacional de Huelga, estaban sólo en el apoyo masivo, pero no en la planeación orgánica del movimiento. En este sentido, en el 68 la mujer formaba parte activa de lo que sucedía, como presencia, opinión y apoyo (al igual que en el período revolucionario de 1910).

Consecuentemente el movimiento del 68 modificó varios de los comportamientos y de las dimensiones civilizadoras básicas de nuestra sociedad, creándose entonces nuevas formas de expresión de la sexualidad, nuevos roles de la mujer en la familia y en la sociedad.

Posteriormente entre 1970 y 1979 aparecen movimientos feministas, éstos crearon espacios para hacerse escuchar como el de la revista Fem, (Nueva Cultura Feminista), en donde se recogen las voces femeninas y algunas masculinas que se interesan en reflexionar exclusivamente sobre los asuntos de la mujer. En los diarios de gran circulación se inauguran las columnas feministas. Incluso en la radio se introduce la cuestión de las mujeres con el célebre programa sabatino de Alaide Foppa que transmitía Radio UNAM.

En forma paulatina, las mujeres ingresan al mundo académico, como objeto de estudio, y se inician múltiples investigaciones individuales tal vez estimuladas por el año Internacional de la Mujer (1975)<sup>18</sup>. La aparición de estas circunstancias plantean la crisis familiar y el divorcio, así como la despenalización del aborto, la lucha contra la violencia sexual, la divulgación de métodos anticonceptivos, el respeto a las preferencias sexuales, es decir contra la heterosexualidad impuesta, y por último, la maternidad voluntaria.

Para el logro de estas demandas las mujeres han elaborado argumentos que las hagan valer.

En cuanto al control de la fecundidad y uso de métodos anticonceptivos, han expuesto que la capacidad de la mujer para controlar su fecundidad, es la única vía para alcanzar la libertad sexual, siempre amenazada, siempre reprimida; es también la manera de alcanzar cierta independencia. Mientras una mujer esté atada a las sorpresas que le

---

<sup>18</sup> Jorge Ibarguengoitia (1990) Tiene su punto de vista irónico y muy particular al respecto en su apartado titulado: la mujer liberada en su libro: Instrucciones para vivir en México.

impone su fecundidad, siempre afrontando el riesgo de un embarazo no deseado, estará subordinada a la manipulación represiva del régimen político y económico bajo el cual le haya tocado vivir (Brito; 1988:6). Hasta hoy la maternidad ha estado sujeta a las conveniencias del Estado y sus políticas públicas.<sup>19</sup>

Para el control de la fecundidad, las feministas aseguran, que son necesarias tres cosas: primero, que existan métodos eficientes que eviten la ovulación o la fecundación, o la implantación en el útero; segunda, que se sepan que existen; tercero, que podamos y queramos adquirirlos y utilizarlos. Para ello es necesario romper con el mito que "a más hijos, más virtuosa; a más hijos más macho". Poniendo especial énfasis en la posibilidad de tomar una decisión de manera consciente, haciendo uso de la libertad, la responsabilidad e información, es decir hacer cumplir cabalmente el artículo 4º constitucional que dice: Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de sus hijos.

Por otra parte en relación al aborto, mencionan que la interrupción de un proceso vital relacionado directamente con la vida humana, no puede ser considerado como bueno en su esencia. La continuación de un embarazo no deseado, en el peor de los casos, no sólo representa una seria amenaza de salud para la mujer, la familia y seguramente para la sociedad, desde luego tampoco debe considerarse como una salida deseable. Se trata entonces como en muchas otras situaciones a las que se enfrenta el ser humano y las sociedades en el curso de su historia, de la necesidad de escoger el menor entre dos males.

El tema del aborto, se ha constituido en un punto de conflicto para la sociedad contemporánea, y no sin razón, por tratarse de un acto que trastoca íntimamente los valores y sentimientos del ser humano, por otra parte, constituyen también un grave problema de salud pública con severas repercusiones en la salud. Esto significa que millones de mujeres

---

<sup>19</sup> ¿Qué sobreviene la peste y mata a millones de seres humanos en la Europa medieval? hay que animar y obligar a las mujeres a parir grandes cantidades de hijos para repoblar los territorios afectados, ¿qué en la segunda guerra mundial son aniquiladas 50 millones de personas? hay que convencer a las mujeres (y obligarlas) a resarcir esas pérdidas pariendo alegremente, ¿qué la lucha revolucionaria sufre muchas bajas o es importante para un grupo marginado alcanzar el poder político a través del incremento poblacional? ¡mujeres a parir!. En el caso contrario, el actual, el que nos tocó vivir, cuando la población mundial aumenta indiscriminadamente y, gracias a los malos gobiernos que se han apropiado de los recursos y a la ambición de los poderosos, se hace presente el hambre en la mayor parte del mundo, entonces dicen: mujeres ¡dejen de parir!.

en México seguirán enfrentando la opción cruel entre un aborto sin seguridad y un nacimiento no deseado<sup>20</sup> (Honey;1994:39).

Otra de las problemáticas, a la que se enfrenta la mujer, es sin duda, a la violencia generalizada cuyos niveles son cada vez más altos, y sin duda alguna alarmantes, la familia es severamente impactada por ésta. La violencia más sutil y cruel que sufre es aquella que ataca directamente contra los menores, así que la familia tampoco escapa de ella.

La violencia contra las mujeres ha sido una práctica común y corriente en la historia de la humanidad, legitimada durante siglos por diferentes instituciones sociales, figurándola y llevándola a hechos cotidianos y naturales en todas nuestras relaciones sociales.

De esta forma tenemos que reconocer, que en el ámbito familiar se acumulan acontecimientos que contribuyen a deteriorar a la familia, a la sociedad y que por ende destruyen no sólo en el terreno físico sino también psicológico a las mujeres.

Las formas de violencia son muchas y todas ellas se presentan como justificadas dentro de los esquemas de una sociedad sexista, en la cual se subordina a la mujer frente al varón. Ejemplo de esto es la violencia sexual, la cual se muestra como un ejercicio de poder donde el agresor opera en un marco institucionalizado que trabaja a su favor.

Los autores que investigan el tema concuerdan en que las causas de mayor gravitación son las características sexistas de las sociedades que estimulan en la educación de los varones un conjunto de valores (llevar el control, ejercer la fuerza física, reprimir las emociones y una alta valoración del poder), todos ellos polarizados respecto al conjunto de valores que se promueven en la educación de la mujer (ductilidad, amabilidad, comprensión, tolerancia y dependencia).

Esto se complementa con la imagen de la pornografía presentando a la mujer como objeto, la existencia de un consenso social en cuanto al "permiso" para abusar de determinado grupo de mujeres (que pueden ser prostitutas o no) y el ocultamiento o silencio que caracteriza la situación de castigo a la mujer dentro de la familia.

Los derechos de las mujeres, han sido por demás un tema de discusión permanente, desde 1776 con la Declaración de Derechos de Virginia, hasta la actualidad. En la

---

<sup>20</sup> Independientemente que en el año 2007 se ha legalizado en México el aborto en ciertas condiciones, sin embargo la realidad es que todavía no existen condiciones seguras y un camino viable para las mujeres en ese sentido.

declaración se establece un amplio catálogo sobre los derechos humanos: la igualdad de todos los hombres y mujeres. Además que todo poder público emana del pueblo, procurando el bienestar de la comunidad y prohibiendo privilegios. Por ejemplo, se delimitan los mínimos derechos y garantías que puede invocar una persona sometida a proceso penal, se prohíben los castigos crueles que van en contra de la ley, se declara la libertad de prensa y el derecho a profesar libremente sus creencias religiosas.

No obstante, a lo largo de diversos análisis, las mujeres han caído en la cuenta, de que la solución de este problema no radica precisamente en la constante innovación y renovación de leyes, sino por el contrario, radica en generar las condiciones necesarias que les permitan a las mujeres realmente participar. Antes que nada, implica lograr que las mujeres tengan el derecho básico sobre sus cuerpos y las condiciones sociales para ejercer sus derechos de ciudadanía. Lograr este nivel de igualdad, supone transformar cuestiones de esencia, ya que la sociedad no cambia por decreto, sino que se constituye por los significados y valores de quien vive en ella, modificándose sólo mediante la transformación de esos mismos significados y valores, hay que formular modos de razonamiento con estrategias de acción para que la sociedad reconozca y decida cambiar hacia comportamientos colectivos más libres, solidarios, democráticos y modernos (Lamas; 1990:18).

El trabajo en sus dos dimensiones: asalariado y doméstico ha preocupado a las feministas desde sus inicios, pues como ya hemos mencionado, éste es un elemento de vital importancia que ha coadyuvado para la explotación de la mujer. Sólo reconociendo su importancia tal y como lo hemos manifestado a lo largo de este apartado, se podrá tener una visión íntegra y profunda de la problemática de la mujer hoy día<sup>21</sup> .,

Sin embargo, no sólo la mujer es presa de este cautiverio cultural y social de explotación e imposición, sino también el hombre. Sufre los embates que la sociedad

---

<sup>21</sup> Los cambios de la vida moderna y el hecho de que las mujeres madres de familia trabajen, ya sea por necesidades económicas o de autorrealización, ha provocado que la dinámica dentro de la relación de pareja y las relaciones familiares se modifiquen.

Para la mujer este cambio no ha sido fácil, ya que debido al papel asignado culturalmente, sigue sintiéndose responsable del bienestar de su familia, por lo que se ve sometida a la presión que sus diferentes roles le demanda. Esto es tan claro que se observa una disminución de los beneficios que dicho trabajo reporta a la mujer, como puede ser una mayor autoestima y seguridad, si existe desaprobación del esposo o si surgen problemas con los hijos, o aún sin presuponer que su trabajo puede incidir sobre el bienestar familiar especialmente de los hijos. Generando en ella sentimiento de culpa, por el "fracaso" familiar (Escalante; 1995: 13-14).

impone de manera directa en las relaciones de pareja, por ejemplo el divorcio, donde se plantea que tanto para la mujer como para el hombre, un divorcio implica el fracaso de una relación o la concretización de la incapacidad de una pareja para concordar en una vida armónica y razonablemente gratificante.

Pero el divorcio también implica desde otro punto de vista la posibilidad de crecimiento y desde luego una oportunidad para la rectificación de sus vidas.

Finalmente, la generación posmoderna que bien podríamos ubicarla en los albores de los 80', representa indudablemente un debilitamiento en los movimientos feministas como tales, pues surge la necesidad de incorporarse a los nuevos movimientos populares que se generan a partir de la crisis capitalista, de la acumulación del capital y de las relaciones sociales de producción.

Sin lugar a dudas, los logros de los movimientos feministas al ir penetrando al mundo académico y en su búsqueda de alternativas, se han ido conformando teorías y categorías que permiten a las mujeres llegar a explicaciones más profundas y a la vez la posibilidad de convertirse en posibilidades de una nueva visión, no sólo sobre las mujeres sino sobre su contexto histórico, social, económico, político y cultural.

Es la categoría "género" la que refiere la construcción social y cultural de una identidad asignada colectivamente y adquirida individualmente según la interpretación que haga la moralidad pública de lo femenino y lo masculino<sup>22</sup>. Empleada por las filas académicas feministas. Lo que pretende la posibilidad de un ajuste a la terminología científica, puesto que al apropiarse del concepto "género" brinda la posibilidad de una lucha neutral para las mujeres. Lamas (2001) define género como el conjunto de ideas que cada cultura elabora sobre la diferencia sexual, ideas que atribuyen características específicas, "femeninas" y "masculinas" a las actividades y conductas de los seres

---

<sup>22</sup> Se sugiere revisar a Campillo, N (2003) Identidad y sexo: Un rompecabezas ontológico En: Faerna y Torreveano (2003) Identidad, Individuo e historia en donde considera que la introducción del término "género" en psicología, historia o en ciencias sociales en general, ha llegado a influir en el pensar filosófico acerca del sexo. Habría que preguntarse si la filosofía tiene que aplicar miméticamente este vocablo o si, al contrario, por su carga significativa en la investigación sociocultural, se entiende que es un término que distorsiona un análisis filosófico. Tenemos por otra parte, que el feminismo filosófico ha utilizado siempre "sexo" y "diferencia de los sexos" por "*Geschlecht*" (que significa tanto "sexo" como "género") con lo que tiene una carga significativa apropiada para el análisis filosófico. Además el trabajo de deconstrucción y de crítica feminista también utiliza "sexo" porque en la historia del pensamiento occidental, las mujeres han sido conceptualizadas desde su sexo

humanos y a las esferas de la vida. Así , la sociedad fabrica sus discursos y representaciones sobre lo que deben ser los hombres y las mujeres, estableciendo prohibiciones a partir de lo que se considera “propio” de cada sexo. Este proceso de simbolización cultural de la diferencia anatómica otorga valoraciones diferenciadas en función del sexo tanto a aspectos individuales no relacionados con la biología, el intelecto, la moral, la psicología y la afectividad como aspectos sociales, la división del trabajo, las prácticas rituales y el ejercicio del poder.

Es decir, una lucha que radica en la necesidad de explicarse así misma la situación y la condición propia de mujer. En discursos cuyas visiones no atribuyeran sólo a la subordinación femenina ni a la fatalidad de la biología o a la inexorabilidad de las relaciones de producción, sino que explicara la construcción social de género, de manera integral, como piedra angular que sirva para la expansión de las relaciones de poder entre los géneros, cuya relación se manifiesta en todas las regiones de la vida social y que finalmente nos proporcione una expresión particular en la conciencia de los seres humanos, es decir, desde su identidad genérica.

Esta propuesta de análisis pretende en cuanto a su uso, enriquecer las propuestas teóricas y políticas, que permitan a las mujeres conocer mejor su condición y en consecuencia que les permita luchar por cambiar el orden actual del mundo, desde la organización económica, ideológica y política; desde lo doméstico, lo personal y lo íntimo. Todo ello implica un análisis que evidencie las relaciones de producción en su totalidad, los sistemas políticos, a fin de internarse en la realidad de la vida cotidiana, en el reparto del trabajo y el poder, dado por la condición material entre mujeres y hombres, esto, desde luego también exige detenerse a repensar cuidadosamente en la cultura, reflejada en la vida diaria de los sujetos en sociedad, a través de esquemas ideales de: erotismo, maternidad, paternidad, sexualidad, solidaridad, justicia y desde luego la igualdad entre los sexos.

Para ello fue útil el género como rasgos de análisis, pues abarca la peculiaridad de dominación y poder, desde los hechos biológicos, culturales, erigiendo aparatos, instituciones, mitos, tabúes, estereotipos y símbolos; ya que los seres humanos no somos sólo lo natural, el sexo, somos el aparato histórico y cultural que dicta una sociedad como identidad genérica, sin dejar de lado que la información sobre las mujeres es necesariamente información sobre los hombres, que un estudio implica al otro.

Frente a esto, la categoría género sustituye el término feminismo, a la vez que se utiliza para hablar de las mujeres, pero sin dejar aspectos aislados, como la violencia, la salud, el bienestar, la educación, o para levantar demandas y proyectos enfocados a mujeres en donde la visión general del feminismo es mutilada.

Ahora bien la subordinación femenina debe identificar los modos en que la cultura patriarcal está presente en nosotras mismas y cómo opera ésta, para saber así cómo recuperarnos, culpabilizarnos y hacernos retroceder, cómo esta cultura de unos, que sin saberlo, no es de ellos sino de todos, ha trasmutado a las brujas rebeldes en meras ovejas descarriadas, a las mujeres críticas en anomalías de la naturaleza (Figes; 1980:61).

Finalmente la característica principal del movimiento feminista en general, ha sido su perspectiva emancipatoria hacia la sociedad, tanto a nivel productivo-reproductivo, en cuanto a las relaciones de explotación-opresión, como a nivel ideológico-político, en cuanto a las relaciones sexuales de poder y subordinación.

Sin embargo estos movimientos no han logrado de manera contundente que los derechos de hombres y mujeres sean atendidos, ha habido muchos cambios pero no de forma integral. En particular para las mujeres es muy peculiar como se viven los derechos.

Estando en el siglo XXI no se han concretado los mínimos derechos reales de las mujeres. Pues, si reconocemos que en nuestro país de cada 10 analfabetas 6 son mujeres, y que de un total de la población mayor de 25 años que es profesionista -un millón 897 mil 377, el 66% son hombres y el 34% son mujeres, es decir, de cada 100 profesionistas en el país sólo 34 son mujeres (Lagunes; 1995:4). Además que el 29.1% de las mujeres mexicanas que trabajan lo hacen en los servicios domésticos, el 25.4% en el comercio y el 17% en la industria maquiladora principalmente<sup>23</sup>, las cuales realizan cargas de trabajo extenuantes y obtienen salarios miserables y junto con esto, tienen la responsabilidad de cuidar y educar a sus hijos, quienes se quedan solos, o en el mejor de los casos son atendidos por la abuela o las tías, a falta de guarderías.

Asimismo la muerte de mujeres por falta de servicios de salud es otro de los parámetros con los que podemos medir la condición en que se encuentra la mujer. Miles de mujeres mueren cada año por causas evitables, relacionadas con el embarazo. En México

---

<sup>23</sup> 4 de cada 10 obreras con hijos son madres solas (solteras, divorciadas, viudas y separadas). Datos originados de una investigación hecha a las industrias maquiladoras en Chihuahua (Aragón; 1994:6).

el aborto continúa siendo una de las principales causas de mortalidad materna. IPAS, una Organización mundial que desarrolla técnicas médicas para atender estragos de interrupción de abortos, menciona que: el aborto realizado bajo condiciones de riesgo trae consecuencias que podrían evitarse y ser tratadas, sin embargo las mujeres están muriéndose innecesariamente.

Sin olvidar que en la última década el SIDA también representa un alto índice de mortalidad, pues las recientes cifras oficiales muestran 3 mil 205 casos, dato alarmante a comparación del año 1985 donde existía un sólo caso. Entre los factores que ponen a las mujeres en riesgo son indudablemente elementos culturales que se traducen en una gran vulnerabilidad para ellas, pues por el machismo, que es una expresión exacerbada de las diferencias de género, las mujeres no pueden cuestionarles a los varones su conducta sexual. Muchas mujeres al desconocer la conducta sexual de sus compañeros ignoran si están o no en riesgo. Y las que saben que lo están o temen estarlo, tienen pocos recursos para modificar su situación, dada la falta de poder social, la dependencia y el sometimiento a sus parejas. En el contexto del SIDA, la desigualdad de las mujeres deriva de su posición de género, a nivel mundial, está costando millones de vidas perdidas de manera prematura y está dejando a millones de niños infectados y/o huérfanos. El SIDA se está convirtiendo en una de las principales causas de muertes en mujeres en edad productiva y reproductiva, y en México existe esta misma tendencia.

No se ignora que un alto porcentaje que presentan esta problemática son amas de casa que tienen dos vertientes: Infidelidad masculina (por parte del esposo) e infidelidad femenina, la situación no es generar culpas para subsanar el mal sino responder con responsabilidad y seriedad a su tratamiento desde todos los ámbitos.

Mientras no se encuentre una vacuna o un cura para el sida, y la lógica social del género no se modifique substancialmente, los costos por pérdidas de vida y el dolor humano que el virus causa y seguirá causando son incalculables (Liguori; 1995:5).

Tampoco podemos ver con buenos ojos, el hecho de que en el mundo sólo el 5% de los puestos de representación y el 4.5% de los gobiernos son ocupados por mujeres. Esto denota una inequitativa participación en los puestos de representación y responsabilidad en los organismos gubernamentales pasando también por los civiles, lo que significa la no resolución de la democracia genérica.

No olvidemos que hasta ahora en México, de 8 partidos políticos que han propuesto candidatos a la Presidencia, sólo dos de ellos han elegido a una mujer para que les represente, de los cuales ambas son postuladas por partidos poco representativos (Lovera; 1994:7).

Con todo esto vemos, que la condición genérica de la mujer aún continúa en el grupo de los marginados. Sabemos que no habrá paz, justicia, dignidad ni libertad mientras haya quien "viva" en la explotación, violencia, desnutrición, miseria, hacinamiento, insalubridad, ignorancia y enajenación, y mientras se ignoren estas injusticias. Por lo tanto queremos una cultura que exprese la equidad y el respeto a la integridad de mujeres y hombres, la diversidad y la creatividad, tanto como la democracia para la vida cotidiana y la vida social (Lagarde; 1995:11).

Y como lo propone Ramírez (1998) necesitamos que las y los que tenemos conciencia de dicha desigualdad y queramos un cambio profundo en la estructura social, tengamos el compromiso de reavivar en los otros a través de la praxis, en los espacios como la escuela, la fábrica, la familia y hasta la misma prisión.

Por su parte Sergio López Ramos en el ámbito de lo psicosomático(2000: 15) propone superar la posición dualista, que permita hacer un trabajo de integración y articulación con la historia, la psicología, la salud del cuerpo y la antropología desde la lectura de la cultura y sus efectos en el individuo, ese proceso de los símbolos y significados que han dado un giro de interpretaciones deterministas sobre los cuerpos de mujeres y varones.

Durán (2009) en su libro Aprender a Asombrarse, indignarse y enamorarse. La propuesta social del cuerpo de Sergio López Ramos narra como él interesado desde niño en el estudio del concepto de cuerpo en la sociedad mexicana y el proceso de su educación física e intelectual desde niño, la enseñanza de los médicos respecto a la salud, las formas de alimentación y la medicamentación, todo ello cruzado por la cultura y discusiones de corte científico. Discute el proceso histórico sobre el cuerpo y sus múltiples manifestaciones y recursos que se construyen en una relación de símbolos y significados creando relaciones intersubjetivas. El conocimiento del cuerpo humano y su circunstancia es una unidad que no se puede soslayar de los procesos políticos, educativos, culturales, religiosos, ni de la geografía, historia, la antropología, la epistemología y la intervención con los individuos. El

cuerpo –como un proceso de construcción histórica y como una reconstrucción cultural en términos de su representación- su forma de pensar lo articula, lo transforma. Con esta mirada y con lo que aspiramos ver al género humano, como un cuerpo cruzado por una problemática actual que da cuenta de múltiples factores en la constitución del cuerpo. Y comenzaremos por hablar de:

### **1.1.2 LA CONDICIÓN SOCIAL**

Panyella (1969) expone en su libro de Razas humanas como se ha discutido el término de lo social. Explica que algunos ven a la sociedad como una dimensión de la cultura, cuya unidad elemental es el individuo, pero en el análisis de la realidad parece que se encuentra algo más, pues el individuo aislado y solo, como un Mowgli o el “hombre gacela”, carece de vida cultural y aprende las costumbres de los animales gregarios que le acogen, pero no crea cultura. La sociedad es algo más porque actúa sobre lo cultural y sobre el individuo con una intensidad muy notable y en muchos sentidos, y con una complejidad que sólo recientemente ha empezado a ser analizada y conocida científicamente.

La sociedad, considerada como soporte viviente y actual de la cultura, presenta dos aspectos, parcialmente opuestos, de gran interés: el estructural y el dinámico. En cierta manera, la estructura social es la pauta o norma que se considera que rige las personas e instituciones y regula su conducta y relaciones. En estas pautas se encuentran comprendidas tanto las escritas como las costumbre o consuetudinarias, y aun las dos a la vez, que con frecuencia se contradicen entre sí, o las costumbres que podemos denominar ilegales.

De acuerdo con López (1993: 59) La historia de la sociedad mexicana es un espejo de las aspiraciones y las frustraciones de vencedores y perdedores: por la tierra, por la cultura, por los sincretismos culturales y religiosos; donde la fantasía se coloca entre lo que se hizo y lo que se debe hacer. Porque edificar una nación no es cosa de unos hombres, de unos días o de unos años, hay que sumarle el esfuerzo colectivo de la producción intersubjetiva de ideas; disputas, luchas y reclamos de los perseguidos por los que usurpan el poder o de los que lo toman por el derecho de la costumbre.

Un México que nace negando los grupos étnicos del país no podía ser el paraíso completo para los mexicanos, el cual se diluye con la propuesta de los liberales radicales y

conservadores que se conforman y reclaman como los hacedores de “su” tierra, de una República que tiene la paternidad más heterogénea, en la perspectiva histórica cultural.

### **1.1.3. LA CONDICION CULTURAL**

Gruzinski (2000) considera que para aprehender las mezclas, hay que empezar por desconfiar del término “cultura”, desgastado por generaciones de antropólogos, sociólogos e historiadores. Dotado progresivamente de los sentidos más diversos, retomados por los filósofos y adoptado por los historiadores. Aplicado originariamente a los mundos premodernos y primitivos, se extendió luego a las sociedades de la modernidad y a las realidades contemporáneas convirtiéndose en una cajón de sastre cada vez más difícil de delimitar, sin embargo la cultura sea cual sea la época o el medio, sólo habría que definir su contenido, extraer sus “lógicas”, sacar a la luz sus funciones y sus virtualidades. La categoría de cultura es el ejemplo perfecto de cómo una nación occidental puede bloquear ciertas realidades, transformándolas o haciéndolas desaparecer.

Considerando lo anterior y en un intento de esclarecer y con una postura abierta analizaremos conceptualizaciones de cultura que nos acerquen a definir con más precisión el objetivo de nuestro trabajo, cultura se deriva del latín *colere* (cultivar). En su acepción más primitiva que se remonta a Catón el Viejo (siglo II a. de C.) se refería al cultivo de la tierra (agri-cultura). Poco después Cicerón lo aplicó al “cultivo del espíritu”, así surgió el significado humanista y clásico de la palabra “cultura” que ha sido predominante hasta hace poco. (González-Carvajal (1991)

En términos más amplios y de acuerdo a la declaración de la UNESCO: La cultura hoy se considera como el conjunto de rasgos distintivos espirituales y materiales, intelectuales y afectivos, que caracterizan a una sociedad o a un grupo social. Engloba no sólo las artes y las letras, sino también los modos de vida, los derechos fundamentales del ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias. La cultura da al hombre la capacidad de reflexión sobre sí mismo. Es ella la que hace de nosotros seres específicamente humanos, racionales, críticos y éticamente comprometidos. Por ella es como discernimos los valores y

realizamos nuestras opciones. Por ella es como el ser humano se expresa, toma conciencia de sí mismo, se reconoce como un proyecto inacabado, pone en cuestión sus propias realizaciones, busca incansablemente nuevos significados y crea obras que lo trascienden.

Según Panyella (1969) para los etnólogos, cultura es toda forma de vida, de conducta, de pensar, de creer, de actuar, de hablar, de crear (arte, inventos, descubrimientos, nuevas ideas) o sea, todo aquello que es capaz de hacer el hombre y que en la naturaleza no produce ningún otro ser. Cultura es la obra del ser humano, como dice Herskovits, y, claro está, también su obrar.

Se dice que no hay verdaderos seres humanos sin cultura y necesitan ésta de una sociedad, aunque sea tan pequeña en sus unidades como la banda o grupo de familias unidas su interacción es intensísima e insoslayable.

Para conocer un pueblo y su cultura, es preciso tener una idea más o menos sintética de la organización de los elementos fundamentales de su sociedad, entre ellos, el individuo, la familia, los linajes, las asociaciones y sindicatos, la administración parroquial, de barrio o distrito, municipal, provincial, regional y estatal, los organismos políticos, económicos y culturales nacionales y su relación con los internacionales, la organización eclesiástica y otras instituciones más o menos especializadas, que, en conjunto, constituirán los elementos sociales de aquel pueblo en un momento determinado de su historia. Será un análisis de toda clase de instituciones y de su relación y comunidad de existencia.

Todos los pueblos actuales y todas las razas prehistóricas conocidas como humanas se caracterizan por ser productores de cultura material (*homo faber*) al respecto Hanna Arendt (2005) realizan un brillante análisis donde considera que la labor de nuestro cuerpo y el trabajo de nuestras manos, están claramente diferenciados, puesto que en la edad moderna, con la inversión de todas las tradiciones, del tradicional rango de la acción y contemplación no menos que de la tradicional jerarquía dentro de la propia vita activa. Hannah Arendt caracterizar como el tránsito de la experiencia particular en un discurso general permite las condiciones para la acción y como de la naturaleza del juicio; de la idea de un proceso unilineal arruina la libertad de acción. Hay revolución allí donde triunfa la

acción, en el mismo sentido en que hay totalitarismo allí donde se concentra el derecho humano fundamental: la libertad de acción.

Por su parte Moreno (1998) destaca algunas ideas que para él son fundamentales sobre la cultura mexicana: “El hecho de este mundo cultural se sustenta en la nación. Sería imposible situar la cultura fuera de la evolución social de México como nación. Lo valioso creado expresa lo que somos como mexicanos. Cultura significa conciencia. Cultura nacional debe decirse no sólo de quienes saben que son mexicanos, sino de quienes contribuyen a México con algo, así sea con el trabajo. La cultura es el conjunto de valores realizados. La verdad, la justicia, la belleza, la felicidad, el progreso son obras que en ella se dan. Se llama cultura a las obras que manifiestan la realización de los valores. La cultura adquiere el carácter de una tradición que sostienen y transmiten los grupos afines, dotados de cualidades y concepciones compartidas; La cultura mexicana tiene otro principio más que se enuncia como cultura viviente. La cultura, considerada desde el hombre, aparece vinculada a la vida. La cultura existe para servir a la sociedad., y la hacen todos los mexicanos de acuerdo con su propia dinámica espontánea. Va de lo peculiar a lo universal, de lo característico a lo humano.

De otra manera Cavalli Sforza (2004) expone un panorama general de la evolución, que se plantea a través de las profundas analogías que existen entre la evolución de las culturas y la evolución biológica. Su hipótesis, surgida tras décadas de estudios comparados de genética, antropología física, arqueología y lingüística, es que, si bien con notables diferencias, algunos mecanismos y factores evolutivos, como la mutación, la selección natural, la migración, la transmisión y la deriva pueden ser comparables. Un panorama de la innovación y de la conservación cultural alternativo a las reconstrucciones centradas exclusivamente en la selección genética, con consecuencias de notable importancia para nuestras maneras de concebir las diferencias culturales, la presunta existencia de “razas” humanas, las culturas nacionales y sus relaciones. Nos pone en una controvertida encrucijada del pensamiento en torno al saber humano.

Un México que nace negando los grupos étnicos del país no podía ser el paraíso completo para los mexicanos, el cual se diluye con la propuesta de los liberales radicales y conservadores que se conforman y reclaman como los hacedores de “su” tierra, de una República que tiene la paternidad más heterogénea, en la perspectiva histórica cultural.

### **1.1.3.1 CULTURA, GÈNERO Y SALUD**

*Y fui educada para obedecer  
y sufrir en silencio.*

*Mi madre en vez de leche  
me dio el sometimiento.*

*Rosario Castellanos*

Rosario Castellanos insistía en decir que: La vía no es otra, que la adquisición y la creación cultural. Una de sus preocupaciones esenciales, podríamos decir más bien vital, es la falta de identidad que descubre en la mujer, su carencia de "ser", la ausencia de imágenes positivas de sí misma; su escasa o nula realización, su inmersión por una parte, en el mundo contemporáneo y por otra en el hecho de estar rayada por tradiciones y atavismos ancestrales de su propia cultura (Hierro; 1993:78).

Por lo que la cultura, el género y la salud son elementos fundamentales que requieren integrarse en el estudio de la vida desde una perspectiva dentro de lo corporal

Para Butler (2001) “Género” no será sólo la inscripción cultural de un sexo determinado sino que también es el aparato productor por el que se establece que el sexo sea prediscursivo y se pregunta: “¿Cuáles son las relaciones de poder que producen el efecto de un sexo pre-discursivo y además ocultan esa operación?”

La Tesis de J. Butler argumenta que “sexo” ya es construido, ya es una inscripción cultural, pero sobre todo designa “el aparato productor por el que se establecen los sexos haciendo que sea prediscursivo el sexo”. La genealogía mostrará que relaciones de poder y que lógica es la que ha producido el efecto de un sexo pre-discursivo: “Una genealogía de

ontologías del género, si se logra hacer, desconstruirá la apariencia sustantiva del género en sus actos constitutivos y ubicará y dará cuenta de esos actos dentro de los marcos obligatorios fijados por diversas fuerzas que vigilan la apariencia social del género”

Verena Stolke (2004) investigadora especialista en género de la Universidad Autónoma de Barcelona cuestiona las interpretaciones de la construcción cultural cuando expresa:

*“Las interpretaciones de la construcción social y/o cultural de la relación de las mujeres con los hombres han variado. En el empeño por evitar cualquier deslizamiento hacia el dualismo sexual marcado por lo biológico persisten dos dificultades analíticas relacionadas: ¿Si, como había escrito Beauvoir, "la biología no es destino", en base a qué se construyen entonces los significados simbólicos culturales diversos del ser mujer en relación con el hombre? y ¿qué es lo que hace de las relaciones de género un principio estructural primordial de la vida en sociedad, distinto de otros tipos de relaciones sociales”?*

La ginecóloga Dra Christiane Northrup refiere que el estado de salud de una mujer está efectivamente ligado a la cultura en la que vive y a la posición que tiene de ella, así como el modo personal en que lleva su vida, la cual será resultado de las disposiciones culturales e imposiciones sociales.

Por su parte Marta Lamas (1993) considera que la perspectiva de género implica reconocer que una cosa es la diferencia sexual y otra cosa son las atribuciones, ideas, representaciones y prescripciones sociales que se construyen tomando como referencia a esa diferencia sexual.

Lo más importante es comprender es que el género impacta a mujeres y a hombres, y al conjunto de la sociedad, al levantar obstáculos y discriminaciones, al establecer condiciones más equitativas para la participación de la mitad de la sociedad y al relevar a los hombres de muchos supuestos de género que son también un peso y una injusticia.

Las condiciones que están viviendo varones y mujeres en la actualidad son situaciones muy inestables para ambas partes se están aumentando cada vez más riesgos en su salud, las condiciones ambientales deplorables que se viven afectan a todos, así como la alimentación, los estilos de vida con mucha presión, ansiedad y estrés, que los lleva a

competencias extremas de luchas de poder sin que ninguno gane la partida como lo podremos analizar a continuación.

### **1.1.3.2 RELACIONES DE PODER**

Para poder abordar este apartado será necesario primero identificar el concepto de poder.

En Wikipedia<sup>24</sup> encontramos que por poder pueden entenderse múltiples conceptos de acuerdo a cada campo. A un nivel básico, poder suele identificarse con la noción de **fuerza** (por ejemplo, la **fuerza pública**). Sin embargo la noción de poder suele estar más relacionada a la acción social colectiva que a la fuerza física. También se entiende como la capacidad para cambiar la realidad. Poder de acuerdo a la sociología es la capacidad de elegir o de influir sobre resultados

Muñiz, (2002) atribuye que tanto la construcción de la diferencia de los géneros como sus relaciones, forman parte de dicha cultura genérica que producido y reproducido un tipo de relaciones de poder apoyadas en la supuesta superioridad masculina que favorecen y sustentan la existencia de un orden social y de una estructura de poder particulares, actualizando antiguas concepciones del mundo y pautas de conducta mezcladas con cambios que no necesariamente van acompañados de transformaciones estructurales. Donde la política sexual funge como mecanismo de control y regulación de la sexualidad que se apoya en la cultura de género al definir espacios, conductas, relaciones y comportamientos de los individuos.

Desde mi punto de vista el poder es la manifestación de competir por ego para ser mejor que los demás aún en detrimento de mi propio beneficio o de arriesgar mi salud e integridad, el medio social ha contribuido enormemente a la competencia como un medio para el logro de la producción sin importar que estas luchas de poder no benefician el desarrollo del ser humano sino solamente intereses particulares para ganar poder, dinero y prestigio para unos cuantos.

### **1.1.3.3 DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO.**

De acuerdo con Guzmán (2002) la participación de las mujeres en el mercado de trabajo es más compleja y menos previsible que las de los hombres. De los varones la sociedad espera

---

<sup>24</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Poder>

que entren al mercado de trabajo y permanezcan en él hasta la jubilación. Por el contrario, la propensión de las mujeres para ingresar a la fuerza de trabajo es variable. En este último proceso intervienen factores económicos, políticos, sociales, y los cambios demográficos y culturales. Las variaciones en las tasas de nupcialidad, mortalidad y en la estructura de las familias así como las modificaciones en las concepciones sociales sobre el rol de la mujer y el significado de la maternidad, inciden significativamente en la mayor o menor disposición de las mujeres a ingresar en el mercado de trabajo.

La tasa de participación está fuertemente asociada a su edad, nivel de educación, estrato socioeconómico y posición en el hogar.

La afluencia de las mujeres al mercado de trabajo no ha transformado suficientemente las representaciones sociales sobre el género para que den cuenta de la diversidad de experiencias de las mujeres y de sus aportes en el mercado laboral y en los espacios públicos. En ellos, persiste la tendencia a invisibilizarlas y estereotiparlas o a reproducir con otros contenidos la dicotomía que separa lo femenino de lo masculino.

La socialización continúa inhibiendo en las niñas el desarrollo de expectativas y de logro similares a los niños. Pese a sus mejores o similares rendimientos escolares, las mujeres siguen orientadas a un menor abanico de posibilidades educacionales y vocacionales. Así, aun cuando la brecha en la escolaridad de hombres y mujeres haya disminuido significativamente, la formación escolar a la que son orientadas las mujeres y su formación profesional posterior no las prepara para entrar exitosamente en los estratos superiores del mercado tecnológico.

Por su parte el porcentaje de mujeres con educación superior es según los datos aportados por la ANUIES, así como en el XII Censo Nacional de Población y Vivienda del 2000, reportados por el INEGI, señalan que si se considera el cohorte de población que debería de estar estudiando en universidades, sólo el 8.7% asiste a educación universitaria y tecnológica. A pesar de que de 1980 a 2001 se incrementó en más del doble la población en este nivel educativo, la cifra total es de 1'989,655 incluyendo licenciatura y posgrado. Es decir, la educación superior en nuestro país sigue siendo privilegio de muy pocas personas. Esto contrasta fuertemente con países como Corea y Estados Unidos de Norteamérica, donde la cobertura en este nivel educativo es del 40 y más del 50% respectivamente. Si analizamos el porcentaje anterior desagregado por sexo, encontramos

que a nivel nacional, de acuerdo a la ANUIES, la matrícula de mujeres y hombres a nivel licenciatura es desde finales de 1999 de 50 y 50%, aunque con fuertes desproporciones dependiendo del área de conocimiento, como se verá más adelante. De hecho, en la UNAM esta composición de porcentajes se alcanzó desde 1993.(Bustos, R, 2003)

La responsabilidad doméstica y de cuidado de los hijos y de los otros cercanos, en ausencia de una redistribución significativa de tareas, derechos y obligaciones dentro del hogar así como de políticas eficientes de cuidado infantil, interfieren permanentemente el desarrollo laboral de las mujeres. En este sentido, si bien la división sexual del trabajo se ha flexibilizado haciendo más fluido los límites entre actividades femeninas y masculinas, no ha sufrido las modificaciones necesarias para otorgar iguales oportunidades a los distintos integrantes de las familias.

En el mundo laboral, la participación creciente de las mujeres no ha debilitado la segmentación sexual. Se siguen distinguiendo las calificaciones femeninas de las masculinas, los oficios masculinos se diferencian de los femeninos, hay ramas de actividad reservadas prioritariamente a uno u otro sexo, y sectores hegemónicamente masculinos. Los empleos femeninos están más concentrados en las partes inferiores de la jerarquía ocupacional. Numerosos estudios arriban a resultados similares: la concentración de las mujeres en algunos sectores de la economía frente a la diversificación de los hombres a lo largo de los sectores y grupos ocupacionales. La segmentación descrita disminuye las oportunidades de acceso de la mayoría de las mujeres a los sectores y empleos de más alta productividad y se constituye por ello, en una fuente permanente de inequidad social y genérica.

En un estudio encargado por la UNESCO a la Organización Universitaria Interamericana, la profesora Sheryl Bondde la Queen's University de Canadá examinó la cuestión de las funciones directivas académicas en la actualidad, e hizo hincapié en que el incremento de los nombramientos de mujeres es el indicio de una mutación social efectiva. En ese estudio se examinan también los factores que impiden a las mujeres el acceso a puestos elevados, y se exponen ejemplos recientes de la influencia recíproca entre el contexto social y el poder de los puestos de dirección. Bond aboga por pasar del debate al diálogo, lo cual armonizaría el adelanto profesional de las mujeres con la renovación y el progreso de la educación

superior—esta idea resulta esencial si se pretende que este nivel de educación contribuya eficazmente al desarrollo.

Por ahora, la feminización de las funciones directivas y sus posibles ventajas siguen siendo un tema de debate controvertido en relación con la emancipación de las mujeres. No obstante, cada vez está más extendida la idea de que la feminización de los puestos de dirección empieza a ser un elemento bien diferenciado en la administración. Los factores específicos que han influido en esto son:

- el compromiso contraído con respecto a la participación de las mujeres en el poder (que implica el rechazo del poder ejercido con opresión),
- la insistencia en la dignidad, el servicio y la importancia del mérito,
- el reconocimiento y la toma en consideración de las tensiones derivadas de la doble responsabilidad personal y profesional de las mujeres.

Como estamos todavía en un periodo de transición, un grupo de cierta importancia todavía no reconoce la existencia de estos factores e insiste en el que el acceso a funciones de dirección depende esencialmente de emular el comportamiento de posiciones machistas.

Por lo que respecta a México, resulta importante destacar los distintos mecanismos de exclusión y discriminación hacia las mujeres —independientemente de su grado de escolaridad— que se observan al analizar las cifras respecto a la tasa de participación femenina en el sector laboral, donde las mujeres constituían en 1999 el 33.49% de la población económicamente activa y el 33.32% de la población ocupada.

Al analizar la participación de mujeres en el trabajo por nivel de instrucción, se observa que el porcentaje mayor corresponde a aquellas con un nivel de instrucción medio superior y superior, representando en 1991 el 47.9%; en 1996 el 50.4% y en 1997 el 52.6% (Ver apartado 8). Sin embargo, al analizar las cifras respecto al rubro de ingresos, lo que se encuentra es que el rubro con el porcentaje más alto (27.4%) corresponde a las mujeres que perciben menos de 1 salario mínimo al mes (en los hombres es sólo del 17.7%); le sigue en importancia el rubro de 1 a 2 salarios mínimos, con un 25.4%. Si estos datos se cruzan con el estado civil de las mujeres, encontramos que el rubro de divorciadas es el que tiene la tasa de participación laboral más alta (72.6% en 1997). (Busteros, R 2003)

Factores de orden simbólico y cultural juegan entonces un papel importante en la reproducción de la segregación sexual en el ámbito laboral. El mundo del trabajo es

también un medio social y cultural, que genera sus propios discursos, representaciones y valores acerca de lo femenino y masculino. Las representaciones de género juegan un papel importante, como se ha ilustrado, en el momento de definir las calificaciones y están presentes en el diseño de las distintas políticas asumidas por las empresas y por el Estado, entre otras las políticas de contratación, capacitación y promoción del personal (Abramo, 1995).

#### **1.1.3.4 FUNCIÓN SOCIAL: ESFERA PÚBLICA, ESFERA PRIVADA.**

En los años 50' la mujer participa de una manera más activa en la vida pública y política, pues en esta década (1953) la mujer obtiene el derecho al sufragio universal (el voto).

Uno de los pasos importantes para que la mujer saliera del ámbito de lo privado a lo público, fue que durante esta década se inició el proceso modernizador, conocido como modelo de sustitución de importaciones. Este modelo, inaugura un proceso de industrialización que exige una transformación propia y profunda en las estructuras económicas, políticas y sociales, es decir, este modelo de organización, generó de manera paulatina, un cambio en la estructura productiva de la sociedad, donde la actividad femenina tuvo presencia (obrero). Cabe aclarar que fue hasta los 70' cuando por las condiciones materiales, la mujer entra con mayor fuerza al campo productivo.

De ahí, la importancia de admitir que la participación activa de la mujer en el mercado de trabajo, ha provocado profundos cambios en la estructura familiar sobre todo cuando nos percatamos del ascenso en los registros de hogares con madres solas (Cisneros; 1993:6).

La mujer representa más que un mero objeto de reproducción, su participación activa es parte de la integración armoniosa entre los seres humanos.

#### **1.1.3.5 REPRESENTACIONES DE SER MUJER**

*La mujer debe ser una dama en sociedad,  
una puta en la cama  
y una gata en la cocina  
Marcela Lagarde*

La sociedad ha tenido una construcción de formas en que las representaciones de lo femenino y lo masculino se relacionan con la comprensión y crítica de las normas del orden social en el periodo que nos ocupa. Dichas elaboraciones pasaron, como en otras etapas de la historia, por la construcción y el modelado de un cuerpo sexuado a través del cual cruzan las diversas determinaciones culturales, convirtiéndolo en género.

Esta legitimación se favorece mediante una política sexual que refuerza en primer término la supremacía de los hombres sobre las mujeres, la heterosexualidad obligada construyendo a partir de ella un esquema de múltiples prohibiciones y nulas opciones, que proscriben la elección erótica, que establece la anormalidad/normalidad, lo permitido/prohibido, que instituye la monogamia obligada y que en términos generales designa el sexo bueno procreador frente al malo para el disfrute.

Hablar de la significación de la mujer nos remite a profundizar en los símbolos y representaciones que se delinean en la cultura, a éste respecto Jorge Cuesta es categórico al decir que debemos buscar la esencia de nuestra propia voluntad interior, y no una voluntad externa; el origen de nuestra propia significación; por dentro de la cual es menester que se manifiesten nuestra responsabilidad y nuestra conciencia profunda de ella, y no sólo una vaga, arrepentida, hipócrita y oscura dependencia espiritual.

En base a lo anterior la intención de este apartado es denotar las significaciones que se le han otorgado a ser femenino como una inscripción cultural. Y de la cual abordaremos a continuación:

En el libro que se titula: "Frasas celebres de hombres celebres" recopilado por Pumarega, (1985) encontramos las siguientes frases que se refieren a la mujer:

-No debe depositarse ninguna confianza en las mujeres. Homero

-Los Dioses nos han dado remedios contra el veneno de la serpiente; pero no existe

remedio contra una mujer mala: es más nociva que la víbora o que el mismo fuego. Eurípides.

-No hay nada en el mundo nada peor que una mujer, excepto otra mujer. Aristófanes

-El mejor adorno de una mujer lo constituye el silencio y la modestia. Eurípides.

-En una sola cosa me inspira confianza la mujer: en que no ha de volver a la vida después de la muerte. En todo lo demás desconfío de ella. Antífanos.

-De la mujer puede decirse que es un hombre inferior. Aristóteles.

-Dos mujeres son peores que una. Plauto.

-La mujer es siempre voluble y mudable (*Varium et mutabile semper femina*). Virgilio

-Una mujer siempre está comprando algo. Ovidio.

-Los años que una mujer se quita no se pierden: se añaden a las de otras mujeres. Diana de Poitiers

-En la palabra de la mujer está la muerte; en su sonrisa, el infierno. Torcuato Tasso

-Fragilidad, tu nombre es mujer. Shakespeare.

-Nunca desagrada a una mujer que se le haga el amor. Cervantes

-La mujer y el espejo están siempre en peligro. Jorge Herbert.

-Las mujeres ríen cuando pueden y lloran cuando quieren. Jorge Herbert

-Un cabello de mujer puede tirar más que cien yuntas de bueyes. James Howell

-La mujer es como la hiedra, que crece en todo su esplendor mientras se enrosca el árbol, pero no vale para nada cuando se le separa de él. Moliere.

-Una mujer buena es un tesoro oculto. Aquel que la descubra hará bien en no vanagloriarse de ello. La Rochefoucauld.

-La inteligencia de la mayoría de las mujeres les sirve más para fortalecer sus locuras que su razón. La Rochefoucauld.

-Hay pocas mujeres cuyos encantos sobrevivan a su belleza. La Rochefoucauld.

-Cuando una mujer bella elogia la belleza de otra, podéis estar seguros de que es más hermosa que la elogiada. La Bruyère.

-Un gato tiene nueve vidas y una mujer tiene la vida de nueve gatos. Thomas Fuller.

-Las mujeres se parecen mucho más unas a otras que los hombres. Lord Chesterfield.

-Las mujeres como los príncipes, encuentran pocos amigos verdaderos: todos lo que se acercan a ellas persiguen sus propios fines. Barón de Lyttelton.

-Yo me alegro de no haber sido hombre, porque entonces hubiera tenido que casarme con una mujer. Madame de Stael.

Donde no hay mujeres no existen los buenos modales. Goethe

Para tener éxito con las mujeres debe tratarse a las sirvientas como duquesas y a las duquesas como sirvientas. Brummell

-Las mujeres no son otra cosa que máquinas de producir hijos. Napoleón.

-En su primera pasión la mujer está enamorada del ser amado; en todas las demás, sólo está enamorada del amor. Lord Byron

-Sin la mujer, al comienzo de nuestra vida nos hallaríamos desvalidos; a la mitad de ella, sin placer, y al final sin consuelo. Víctor de Jouy

-El eterno femenino nos impulsa hacia arriba. Goethe

-La mujer es voluble, como pluma llevada por el viento (La donna e mobile qual piuma al vento). F.M. Piave, en Rigoletto.

-La mujer representa una especie de capa intermedia entre el niño y el hombre. Schopenhauer.

-¿Vas con las mujeres? No olvides el látigo. Nietzsche

-El hombre quiere que la mujer sea pacífica; pero en realidad es esencialmente belicosa, como el gato. Nietzsche

-Siempre que lo que se disputa en el juego no es ni el amor ni el odio, las mujeres juegan torpemente. Nietzsche

-La mujer fue el segundo error de Dios. Nietzsche

-Las mujeres son un sexo decorativo. Nunca tienen nada que decir, pero lo dicen de manera encantadora. Oscar Wilde

-El encanto del pasado consiste en que ha pasado: pero las mujeres nunca saben cuándo ha caído el telón: siempre quieren un sexto acto. Oscar Wilde

-Las mujeres son cuadros; los hombres problemas. Si queréis saber lo que significa realmente una mujer, contempladla: no la escuchéis. Oscar Wilde

-Las mujeres siempre han sido protestas pintorescas contra la simple existencia del sentido común. Oscar Wilde

-La Biblia dice que la mujer fué la última cosa que Dios creó. Es evidente que la creó la noche del sábado: revela su fatiga. Alejandro Dumas (hijo)

-La mujer nos inspira grandes cosas... y nos impide realizarlas. Alejandro Dumas (hijo)

-La manera de conducirse con una mujer consiste en hacerle el amor si es bonita, y en hacérselo a otra si no lo es. Oscar Wilde

La mujer sería más encantadora si fuera posible caer en sus brazos sin caer en sus manos. Ambrosio Bierce

¿Podéis acordaros de una mujer que os haya mostrado con orgullo su biblioteca? Benjamín Decasseres.

Para las mujeres no hay nada cómico, ni siquiera las rivales, porque a éstas las encuentran odiosas. Pío Baroja.

Como podemos darnos cuenta las frases anteriores son una muestra de la construcción que se ha elaborado a lo largo de la historia de ideas y significados hacia la mujer. De todas las frases sólo una muy mínima parte, casi imperceptible se refieren a un aspecto positivo o de cualidad de la mujer, las demás son expresiones misóginas, que denotan el desprecio, el poco valor que se le da a una mujer y el papel que ha jugado en la historia y en la sociedad. Se le ha considerado que no es inteligente, que tiene poca cultura, que es tonta, que sus funciones son domésticas, de procreación y como ornamento estético.

A propósito Lipovetsky (1997) distingue tres modelos de mujer: La primera mujer o la mujer despreciada; la segunda mujer o la mujer exaltada y la tercera mujer o la mujer indeterminada.

La primera mujer o la mujer despreciada, es aquella que posee poder real y simbólico en ciertas actividades sociales.

En algunas sociedades primitivas, las mujeres ejercen derechos y poderes nada desdeñables en materia de propiedad, de vida doméstica, de educación de redistribución de los alimentos. En ocasiones las matronas dirigen el trabajo femenino y disponen de derecho de voto en lo referente a proyecto de guerra.

Sin embargo, si bien las mujeres ejercen cierto número de poderes, no asumen en parte alguna las cargas más elevadas, las funciones políticas, militares y sacerdotales capaces de procurar el más alto reconocimiento social.

Despreciadas o desvalorizadas, apartadas de las funciones nobles no por ello las mujeres ostentan en menor grado temibles poderes. Desde los mitos salvajes al relato del génesis, domina la temática de la mujer como potencia misteriosa y maléfica. Elemento oscuro y diabólico, ser que se vale de encantos y ardidés, la mujer se asocia con las potencias del mal y del caos, con los actos de magia y hechicería, con las fuerzas que agraden el orden social, como ser engañoso y silencioso, inconstante e ignorante, envidioso y peligroso. La mujer como mal necesario encasillada en las actividades sin brillo, ser inferior sistemáticamente desvalorizado o despreciado por los hombres.

La segunda mujer o la mujer exaltada es caracterizada en la baja Edad Media como un nuevo modelo. El código cortés en el Siglo XII desarrolla el culto a la dama amada y a sus perfecciones; en los Siglos XV y XVI la bella alcanza el apogeo de su gloria; entre los Siglos XVI y XVIII se multiplican los discursos de los partidarios de las mujeres, que alaban sus méritos y virtudes dando título de mujeres ilustres. Con la llegada de la Ilustración, se admiran los efectos beneficiosos de la mujer sobre las costumbres, la cortesía, el arte de vivir; en el Siglo XVIII y sobre todo en el Siglo XIX, se sacraliza a la esposa-madre-educadora. Por diferentes que sean, todos estos dispositivos tienen en común el colocar a la mujer en un trono y magnificar su naturaleza, su imagen y su papel. La mujer amada se convierte en la soberana del hombre. Se declara al “bello sexo” como más próximo a la divinidad que el hombre, y se exalta a la madre en

efusiones líricas. Aun cuando persisten numerosos agravios, vemos a la mujer cubierta de alabanzas y honores.

Por supuesto esta idealización desmesurada de la mujer no invalidaría la realidad de la jerarquía social de los sexos. Las decisiones importantes siguen siendo cuestión de hombres, la mujer no desempeña papel alguno en la vida política, debe obediencia al marido, se le niega la independencia económica e intelectual. El poder de la mujer sigue confinado tan sólo al ámbito de lo imaginario, de los discursos y de la vida doméstica.

La tercera mujer o la mujer indeterminada. En la actualidad, un nuevo modelo rige el lugar y el destino social de la mujer. Nuevo modelo que se caracteriza por su autonomización en relación con la influencia que tradicionalmente han ejercido los hombres sobre las definiciones y significaciones imaginario-sociales de la mujer.

Hasta el momento presente, la existencia femenina siempre se ordenó en función de las vías social y “naturalmente” pretrazadas: casarse, tener hijos, ejercer las tareas subalternas definidas por la comunidad social. Esta época concluye ante nuestros ojos; con la posmujer de su casa, el destino femenino entra por primera vez en una era de imprevisibilidad y de apertura estructural. Todo, en la existencia femenina, es ahora objeto de elección, de interrogación y de arbitraje.

Si bien es cierto que las mujeres no llevan las riendas del poder político y económico no cabe la menor duda de que han adquirido el poder de gobernarse a sí mismas sin vía social preestablecida alguna.

Ahora puede inventarse a sí misma, tiene el poder de proyectar y construir un futuro indeterminado. La tercera mujer supone una auto creación femenina, una construcción del yo, donde se dé cabida a los dos géneros, por cuanto interviene una cultura que consagra, tanto para un sexo como para el otro, el reinado del gobierno de sí, de la individualidad soberana que dispone de sí misma y de su futuro, sin modelo social rector.

Los roles exclusivos se han visto sustituidos por las orientaciones preferentes, las libres elecciones<sup>25</sup> por parte de los agentes, la abertura de las oportunidades. No

---

<sup>25</sup> A propósito es imperante la consideración de la autodeterminación: frente a posturas como las plantea Jürgen Habermas en su libro “El futuro de la naturaleza humana ¿Hacia una eugenesia liberal?”

es la similitud de los roles sexuales lo que triunfa, sino la regencia de los modelos sociales y, correlativamente, la potencia de autodeterminación y de indeterminación subjetiva de los dos géneros.

De otra manera, en su trabajo recientemente publicado intitulado “De la costilla de Adán al útero de Eva” de la Dra. Oliva López Sánchez nos hace ver que, para conocer los significados del ser mujer tenemos que remitirnos a su cuerpo, como un libro abierto de su historia. Así propone que se estudie el cuerpo femenino como una construcción histórica y que es uno de los recursos útiles para conocer los fundamentos ideológicos que han llevado a concebir a las mujeres como seres inferiores e incapaces en el plano físico, moral e intelectual.

Para López Sánchez (2007:9) las condiciones de una cultura están depositadas en el cuerpo, en este sentido, la anatomía definió el rumbo en el que los contenidos simbólicos fueron inscritos de manera diferencial en hombres y mujeres.

El cuerpo debe entenderse como resultado del condicionamiento social, de la imposición de una moral, de una ética y de una forma de sentir y expresar los sentimientos de una cultura y del grupo de poder.

### **1.1.3.6 CONDICIÓN DE GÉNERO.**

El género es una unidad de análisis correspondiente al orden sociocultural configurado sobre la base de la sexualidad. es la construcción diferencial de los seres humanos en tipos femeninos y masculinos, es una categoría relacional que busca explicar una construcción de un tipo de diferencia entre los seres humanos, de ello surge una cosmovisión del género. Cazes (2005) argumenta que en cada sociedad y cada persona tienen su propia concepción de género. Es parte de su visión del mundo, de su historia y de sus tradiciones. Toda concepción de género se conjuga con las otras visiones que conforman las identidades culturales y las de cada persona, los valores imperantes y las motivaciones para la acción. Así se integran las cosmovisiones de género, sociales y personales.

Las ideas, los prejuicios, los valores, las interpretaciones, las normas, los deberes y las prohibiciones sobre la vida de las mujeres y los hombres conforman las cosmovisiones particulares del género, que son siempre etnocentristas.

Cada mujer y cada hombre sintetizan y concretan en la experiencia de sus propias vidas el proceso sociocultural e histórico que los hace ser precisamente ese hombre y esa mujer: sujetos de su propia sociedad, vivientes a través de su cultura, cobijados por sus tradiciones religiosas o filosóficas de su grupo familiar y de su generación, hablantes de su idioma, ubicados en la nación y en la clase en que han nacido o a las que han transitado, envueltos en la circunstancia y los procesos histórico de los momentos y de los lugares en que se desarrolla su vida.

El mecanismo cultural de asignación del género opera en el ritual del parto: al nacer la criatura, con la sola mirada de sus genitales, la partera o el partero dice y nombra a la vez: es niña, o es niño. La palabra, el lenguaje, es la marca que significa el sexo e inaugura el género.

Y durante el resto de la vida, día a día, el ritual se repite casi imperceptiblemente: cada persona reconoce a las demás a través de la mirada de sus cuerpos y de la escucha de sus voces, para constatar si son mujeres y hombres.

Además, certifica su percepción inicial en las acciones, los comportamientos, las actitudes, las maneras de actuar y de relacionarse de cada quien, y por el conjunto de lo que cada persona puede y debe hacer, decir, pensar, desear.

Es decir, cada quien reconoce a los demás, sépalo o no, reconociendo los límites impuestos a sus ser en el mundo por esa construcción de género.

Para Ramírez, (1994) es la categoría "género" la que refiere la construcción social y cultural de una identidad asignada colectivamente y adquirida individualmente según la interpretación que haga la moralidad pública de lo femenino y lo masculino; abarca la peculiaridad de dominación y poder, desde los hechos biológicos, culturales, erigiendo aparatos, instituciones, mitos, tabúes, estereotipos y símbolos; ya que los seres humanos no somos sólo lo natural, el sexo, somos el aparato histórico y cultural que dicta una sociedad como identidad genérica, sin dejar de lado que la información sobre las mujeres es necesariamente información sobre los hombres, que un estudio implica al otro.

### **1.1.3.7 CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD FEMENINA**

Para Lagarde (1990) la identidad remite al ser a su semejanza, su diferencia, su posesión, y su carencia.

La identidad de los sujetos se conforma a partir de una primera gran clasificación genérica. Las referencias y los contenidos genéricos, son hitos primarios de la conformación de los sujetos y de su identidad. Sobre ellos se organizan y con ellos se conjugan otros elementos de identidad, como los derivados de la pertenencia real y subjetiva a la clase, al mundo urbano o rural, a una comunidad étnica, nacional, lingüística, religiosa o política. La identidad se nutre también de la adscripción a grupos definidos por el ámbito de intereses, por el tipo de actividad, por la edad, por el periodo del ciclo de vida, y por todo lo que agrupa o separa a los sujetos en la afinidad y en la diferencia.

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

En una abstracción de las condiciones de vida de las mujeres, he definido una condición de la mujer constituida por las características genéricas que comparten, teóricamente, todas las mujeres. El contenido de la condición de la mujer es el conjunto de circunstancias, cualidades y características esenciales que definen a la mujer como ser social y cultural genérico, como ser-para y de-los-otros (Basaglia, 1983 ). El deseo femenino organizador de la identidad es el deseo por los otros.

La condición genérica es histórica en tanto que es diferente a lo natural. Es opuesta teóricamente a la ideología de la naturaleza femenina. La cual supone un conjunto de atributos sexuales de las mujeres, que van desde el cuerpo, hasta formas de comportamiento, actitudes, capacidades intelectuales y físicas, su lugar en las relaciones económicas y sociales, así como la opresión que las somete.

A cada mujer la constituye la formación social en que nace, vive y muere, las relaciones de producción-reproducción y con ello la clase, el grupo de clase, el tipo de trabajo o de actividad vital, las instituciones en que se desenvuelve, el grupo de edad, las relaciones con las otras mujeres, con los hombres y con el poder, la sexualidad procreadora y erótica, así como las preferencias eróticas, las costumbres, las tradiciones propias, y la subjetividad personal, los niveles de vida, el acceso a los bienes materiales y simbólicos, la lengua, la religión, los conocimientos, el manejo técnico del mundo, la sabiduría, las definiciones políticas, todo ello a lo largo del ciclo de vida de cada mujer.

La feminidad es la distinción cultural históricamente determinada, que caracteriza a la mujer a partir de su condición: genérica y la define de manera contrastada, excluyente antagónica frente a la masculinidad del hombre. Contrasta la afirmación de lo natural con que cada minuto de sus vidas, las mujeres deben realizar actividades, tener comportamientos, actitudes, sentimientos, creencias, formas de pensamiento, mentalidades, lenguajes y relaciones específicas en cuyo cumplimiento deben demostrar que en verdad son mujeres.

Ninguna mujer puede cumplir con los atributos de la mujer. La sobrecarga del deber ser y su signo opresivo le generan conflictos y dificultades con su identidad femenina. De hecho se producen contradicciones por no haber correspondencia entre la identidad asignada - cuerpo asignado, sexualidad asignada, trabajo asignado, vínculos asignados-, con la identidad vivida -el cuerpo vivido, la sexualidad vivida (Katchadourian y Lunde, 1981; Aisenon, 1989), el trabajo realizado, los vínculos logrados-. La identidad y los hechos vividos por las mujeres son evaluados y contrastados, además, con lo que en su círculo cultural se considera masculino o femenino.

Así el género asignado, el género realizado y la conciencia de los hechos no corresponden. Zonas de la vida son integradas en la conciencia y otras son reprimidas, negadas, o llamadas con otros nombres. Destacan entonces los recursos que las mujeres ponen en marcha para enfrentar esta problemática. Fundamento y resultado de esta complejidad son la autoestima de las mujeres y el aprecio de lo femenino, de lo masculino, de las otras mujeres y de los hombres.

Es común que voluntaria o compulsivamente, las mujeres dejen de vivir hitos de su feminidad y encuentren formas nuevas de vida. Sin embargo, como todas ellas son

evaluadas con estereotipos rígidos -independientemente de sus modos de vida- y son definidas como equívocas, malas mujeres, enfermas, incapaces, raras, fallidas, locas.

No obstante, las parcelas de vida de negación y de innovación contribuyen a desfeminizar a las mujeres, transforman su identidad genérica y el orden del mundo. No obstante, los desfases entre el deber ser y la existencia, entre la norma y la vida realmente vivida, generan procesos complejos, dolorosos y conflictivos, en mayor grado si son enfrentados con las concepciones dominantes de feminidad (ideologías tradicionales), porque las mujeres viven estos desfases como producto de su incapacidad personal para ser mujeres, como pérdida y como muerte. Otras pueden encontrar además, simultánea y contradictoriamente, posibilidades de búsqueda y construcción propia y colectiva gratificantes.

Cada espacio y cada proceso de desestructuración del ser-de y para-otros que define la feminidad significan una afirmación de las mujeres: son hechos innovadores, hitos de libertad y democratización de la sociedad y la cultura.

### **1.1.3.8 LAS MUJERES Y LA VIDA COTIDIANA: ¿REPRODUCCIÓN SOCIAL Y CULTURAL?**

El terreno de la vida cotidiana, está definida como el conjunto de actividades que caracterizan las reproducciones particulares, creadoras de la posibilidad global y permanente de la reproducción<sup>26</sup> social (Heller; 1992:9). Y son precisamente las mujeres las que contribuyen en mayor medida a la reproducción de los modos de vida, pues son ellas quienes por "naturaleza", cuidan el bienestar de la familia, transmiten valores, enseñanza e interiorización del poder.

Es así como reproducen cubriendo las necesidades vitales para el desarrollo de los hombres y mujeres. Dicha reproducción, no se les reconoce como trabajo, puesto que si es natural la maternidad, todo de lo que ella se desprende es "natural", por lo tanto existen mujeres que son "felices" bajo la situación en que viven (madresposas), además, cuando no

---

<sup>26</sup> Según Althusser, toda formación social proviene de un modo dominante de producción donde existen determinadas relaciones de producción. Para existir esta formación social debe -al mismo tiempo que produce y para poder producir- reproducir las condiciones de su producción. Debe, entonces, reproducir: las fuerzas productivas y las relaciones existentes de producción, apoyada en la superestructura por medio de los diferentes aparatos ideológicos, como lo son: los escolares, familiares, jurídicos, políticos, sindicales de información y culturales, y al mismo tiempo detentar el poder del Estado.

realiza esta función, se le considera menos mujer o mala mujer. Es decir todas aquellas mujeres que salgan del estereotipo: buena ama de casa, excelente profesionalista o estudiante y "la rubia que todos quieren".

Estas ideas propias de la modernidad son vendidas a través de los medios de comunicación, mismos que venden la felicidad en un producto donde el vendedor garantiza que con ellos se obtendrá seguridad, autoestima y prestigio, sin embargo, generan un vacío y soledad tentado por el aburrimiento y la angustia, al no poseer lo idealizado; enfrentando a la persona a una constante crisis.

Lo anterior es la consecuencia de la creación de un mundo basado en la explotación privada y el consumismo; que propicia la existencia de relaciones humanas inmediatas y cada vez más deterioradas (Muñiz; 1991:30).

Este mundo occidental con todo y su moda *light*, nos arrastra en un viaje sin rumbo en busca de una vida cada vez más placentera, sin compromisos, con bajas "calorías", una vida más ligera que sobrellevar.... una vida *light*, que no presente problemas, que no huelga a nada. Que nos evite el pesado conflicto de decidir quiénes somos y qué queremos. La vida sin "calorías" parece ser la vida de la absoluta tolerancia en donde las grandes reflexiones se han convertido en recetas de cocina instantánea, sin calorías, sin angustias.

Una forma de vida que impacta en el mercado y un mercado que impacta en la vida. Por ejemplo las relaciones de pareja deben ser *light*, fáciles de empezar y fáciles de terminar. El saludo es mejor mientras menos cercano. Una mirada profunda y certera a los ojos parece penetrar demasiado y no nos gusta; mejor una charla *light* sin mirar si me miras. No sabemos a dónde ir para encontrar ternura y amor, para palpar el gusto por la vida, para degustar las calorías de las que nos hemos privado (Romero; 1995:7).

Así, la condición esencial del consumismo es la cantidad, la abundancia, la calidad del objeto es secundaria, lo nuevo tiene un poder de atracción considerable, porque se supone que es un símbolo del progreso en que lo nuevo desplaza a lo viejo, despreciando a la naturaleza y a todas las cosas que no están hechas por las máquinas, de esta forma se opta por la supuesta "productividad" y eficiencia, por la capacidad de incrementar y difundir las comodidades, de convertir lo necesario en superfluo. Por ello, la gente se reconoce en sus mercancías, encuentra su alma en su automóvil, en su aparato de alta

fidelidad, en su casa. Es decir lo que Marcuse dió por llamar: el carácter racional de su irracionalidad .

De esta manera surgió el modelo de pensamiento y conducta unidimensional en el que ideas, aspiraciones y objetivos, que trascienden por su contenido y acción, son rechazados o reducidos a los términos de este universo (Marcuse; 1994:34). En este contexto, la sociedad actual se conduce bajo la regla de anteponer el tener al ser, llegando al grado de no sólo poseer cosas sino también personas, así el cuerpo de la mujer es un espacio de apropiación, (mi esposa, mi amiga, mi novia, mi amante, mi amigo, mi novio, mi amante).

No obstante, usted al igual que uno se preguntará ¿por qué los intereses reales de las mujeres como seres humanos han triunfado sobre los intereses ficticios engendrados por todo tipo de influencias y lavados de cerebros ideológicos?

En tanto que la cuestión es cierta, también es cierto que sólo el ser humano puede resolver el problema de su existencia con el pleno despliegue de sus capacidades humanas. Cuando más mutila una sociedad al hombre tanto más se deteriora éste, aunque conscientemente este satisfecho con su suerte. Pero inconscientemente está disconforme, y ésta misma disconformidad es el elemento que le impulsa eventualmente a cambiar las formas sociales que lo mutilan.

Por lo tanto, el cambio y los movimientos sociales no emanan sólo de nuevas fuerzas productivas que entran en conflicto con formas antiguas de organización social, sino también del choque entre condiciones sociales inhumanas y las inalterables necesidades del ser humano<sup>27</sup>. Se puede hacer casi cualquier cosa a una persona pero sólo casi. La historia de la lucha del hombre por la libertad es la expresión más reveladora de éste principio (Fromm; 1984:28-29).

Las posturas que se han presentado en este capítulo son parte de una construcción ideológica en la que se ha formado una idea acerca de varón y mujer y que se ha definido como género, en ella se han suscrito roles, identificaciones del ser y maneras de ser que han sido guiadas por un sistema, las cuales se han abordado por la gran influencia que han

---

<sup>27</sup> El mismo Fromm en su libro ¿tener o ser? lo ejemplifica cuando advierte que Lenín quien no creía que la calidad del carácter fuera importante para el funcionamiento revolucionario de la persona, cambió radicalmente de opinión en el último año de su vida, cuando advirtió penetrantemente los defectos del carácter de Stalin y pidió en su testamento que, por esos defectos, Stalin no fuera su sucesor.

ejercido en la manera de construir un cuerpo como parte de una cultura. Están han querido explicar a través del tamiz género cómo es que se ha dado una educación en los sexos a través del poder, en la cual se encuentra un predominio que exalta más a un sexo que a otro, en torno a ello se han dado en los últimos tiempos diversos estudios y discusiones que analizan estas luchas de poder, pero como lo hemos visto no dan soluciones completas a la complejidad que se da en un padecimiento como la depresión, si sólo se ve como una condición estrictamente femenina por la influencia histórico cultural en la que se esta inmerso. Estas ideologías hasta ahora sólo han conducido a fragmentar la visión del ser humano, a separar y poner disputa al varón y a la mujer.

Entonces para romper con la separación y siguiendo a Sergio López Ramos se apela a estudiar que la condición histórica cultural estará relacionada con una construcción del cuerpo; en el cuerpo está encarnado la cultura que se representa en un estilo de vida, en una manera de enfermar y de sanar, en una manera de vivir y de morir. Se parte entonces de que el cuerpo está inscrito en una condición cultural y en la construcción de un padecimiento como la depresión no sólo se tiene que ver el proceso orgánico: neurofisiológico sino ampliarlo a una postura más integral que tiene sus bases epistemológicas a partir de la visión de Sergio López Ramos que se denomina pedagogía de lo corporal basada desde la perspectiva psicosomática la cual abordaremos en el siguiente capítulo.

## CAPÍTULO 2

### LA PERSPECTIVA PSICOSOMÁTICA COMO BASE EPISTEMOLOGICA EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA DEPRESIÓN FEMENINA UNA APORTACIÓN A LA PEDAGOGÍA DE LO CORPORAL

*“Lo enraizado es fácil de someter.  
Lo reciente es fácil de corregir.  
Lo frágil es fácil de romper.  
Lo minúsculo es fácil de esparcir”  
Lao Tse (Tao Te Ching)*

Este capítulo tiene como objetivo presentar los sustentos epistemológicos que dan soporte al análisis de la construcción cultural en la depresión femenina de acuerdo a la perspectiva psicosomática, dentro de la pedagogía de lo corporal, que ha desarrollado Sergio López Ramos.

La pedagogía de lo corporal tiene sus bases con las aportaciones del Dr. Sergio López Ramos, en su obra “El cuerpo humano y sus vericuetos y en Órganos, emociones y vida cotidiana”, argumentando que a través del paso del tiempo, los paradigmas científicos se han desarticulado de la esencia y mística de la vida, en donde no se considera la condición histórica-social la cual se encarna en los cuerpos, por lo que también no se articulan el cuerpo con la mística de la vida, es así que se hace necesario partir de la reconceptualización epistemológica sobre la manera de formar a los seres humanos.

Con la pedagogía de lo corporal, se reconoce que hay una construcción social del cuerpo. Y de acuerdo a Sergio López Ramos (2006b) encuentra que:

*“En los últimos quinientos años en México se ha vivido una diversidad de procesos culturales, económicos, nutricionales, de salud, de educación; incluso puede decirse que existe una pedagogía del cuerpo que nos ha permitido tener el referente de nuestro sentir emocional y orgánico” (p.13)*

La pedagogía de lo corporal parte de este principio en la relación órgano-emoción la cual describimos en este capítulo y que es parte de la perspectiva psicosomática.

La idea es hacer una pedagogía que se use para construir una conciencia libre del cuerpo y que articule el proceso corporal con el emocional, la cual este proceso de enseñanza tiene una historia, y que en este proceso se sostiene que el cuerpo es fruto de una compleja relación que incluye a la familia, la nutrición, la moral, la ética, la relación intersubjetiva y da un nuevo proceso en el interior y exterior del cuerpo, lo cual hace ver que un ser humano

no esta libre de la condición social pues en ella se expresan los procesos por medio de la cultura y la condicionalidad, lo cual deja ver que el cuerpo ya no es natural, porque las células se han transformado con los procesos sociales y culturales, entonces se manifiesta que lo natural no es ajeno a lo social.

La pedagogía de lo corporal promueve no sólo una enseñanza a partir de lo racional como se ha dado tradicionalmente, sino una educación en la integridad del cuerpo con todas sus manifestaciones, lo cual implica la identificación de los procesos corporales en el movimiento intrínseco entre el órgano y las emociones que se dan a conocer a través de los psicossomático, a continuación se abordará los elementos y principios básicos que conforman ésta perspectiva.

### **2.1 Primeras aproximaciones al término psicossomático.**

Los orígenes del término psicossomático datan desde el siglo XIX con Johanne Christiane August Heinroth (1773-1843), profesor de Leipzig como creador del término que considera el programa más perfilado de una psicologización del concepto de enfermedad y arte médico.

Aunque con estas atribuciones de vinculación entre la medicina y la psicología son un intento de unificación en la mirada de estudio del ser humano todavía pasarán muchos años para que se incluyan todos los aspectos de una manera más integral.

Cabe aclarar que desde la postura médica ya hay un reconocimiento de la perspectiva psicossomática como una condición de integrar los biopsicosocial en la esfera de la medicina sin embargo todavía con mucho arraigo a una posición positivista como se evidenciamos a continuación.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> “Se presenta una descripción de formas básicas de institucionalización de la perspectiva psicossomática, caracterizada por una tendencia antropológica y un pluralismo metodológico. En la que se incluye la psiquiatría de enlace y consulta, integración internístico-psicossomática, unidad psicossomática y clínica psicossomática. Se discuten sus ventajas y limitaciones en términos de solidez teórica y eficiencia práctica. El impacto relativamente escaso del pensamiento psicossomático puede explicarse y superarse prestando atención a los problemas de comunicación implícitos en el pluralismo metódico, en la relación interpersonal y, finalmente, en un concepto amplio de salud biopsicosocial” (Lolas, F, 1985)

La perspectiva Psicosomática en la que se basa esta investigación tiene su fundamento con los trabajos del Dr. Sergio López Ramos aunque se debe considerar un antecedente escuelas como la gestalt, la bioenergética, la vegetoterapia, la programación neurolingüística donde todas ellas en general se caracterizan por su interés en ver al sujeto de manera integral considerando el cuerpo como una entidad total que incluye lo fisiológico, emocional y espiritual y que se han conocido como tendencias en el orden de lo psicocorporal.

### **2.1.1 Perspectiva psicosomática**

Es con el mexicano Sergio López Ramos en su trabajo e investigación desde hace más de veinticinco años que invita a tener otra mirada del ser humano gracias a su formación e historia <sup>2</sup> y hace una lectura epistemológica distinta del cuerpo humano en su concepción. Parte de la idea de ubicar que el cuerpo no es sólo un aglomerado de órganos, huesos, una fisiología o un proceso bioquímico, tampoco historia y emociones aisladas del cuerpo, mucho menos creencias. El cuerpo puede comprenderse a partir de los elementos que componen la vida en la Tierra, por ello asume que el cuerpo humano tiene en su interior un equilibrio –lo que es denominado en la medicina alópata *ciclo homeostático* que corresponde con el exterior. Esto significa que la armonía de la naturaleza puede existir en el cuerpo, y se puede ver con complicaciones cuando la armonía en el exterior se rompe por diversas causas desde el uso irracional de los recursos naturales que repercuten en los procesos sociales e históricos y que se expresan en las redes de cooperación de los vegetales y demás seres vivos, así como en el cuerpo humano que tiene que adaptarse, o padecer una enfermedad crónica o llegar a morir. Se busca tratar al sujeto integralmente. Considera aspectos biológicos, fisiológicos, psicológicos, espirituales, sociales, culturales, geográficos, político y económicos, es decir, incluye todos los aspectos que cruzan el desarrollo del ser y su complejización, repara en la mirada de lo micro y lo macro. Él afirma “que nada de lo que sucede afuera le es ajeno al cuerpo”.

Sus principios básicos están sostenidos en el conocimiento del cuerpo como un documento histórico vivo que es posible leer para fomentar la salud integral, que él también ha considerado que la enfermedad es del ámbito psicosomático.

---

<sup>2</sup> Para un mayor conocimiento de su biografía se sugiere consultar el libro: Eiko Fujiwara (1998) “El zen y su desarrollo en México” México, Plaza y Valdés. 130 p.p.

### **2.1.2 Bases de la perspectiva psicosomática: Los elementos filosóficos, conceptuales y metodológicos que articulan el pensamiento asiático y la cosmogonía china.**

Para comprender la postura de lo psicosomático del Dr. Sergio López Ramos es menester presentar brevemente los elementos filosóficos, conceptuales y metodológicos que articulan el pensamiento asiático y la cosmogonía china:

Una de sus bases en las que se apoya es la teoría de los cinco elementos que se encuentra dentro de la teoría del yin y del yang en la cosmogonía china, especialmente con la doctrina Taoísta, sus bases se encuentran en el I Ching, el libro de las Mutaciones

De acuerdo a Karuna Aisha (2006) en el I Ching se expone la doctrina acerca del Tao, la Unidad, se manifiesta mediante dos principios complementarios y opuestos llamados Yin y Yang. La interacción entre estos dos principios produce la manifestación universal y hace que el universo todo y los seres que en él habitan estén sujetos a un ciclo incesante de cambio. El universo entero descansa sobre esa oposición polar de fuerzas: lo activo y lo receptor, la luz y la sombra, lo positivo y lo negativo, lo masculino y lo femenino, fuerzas que producen el cambio y la mutación.

El Yin y el Yang representan los polos opuestos de un mismo objeto o fenómeno sin embargo, a pesar de ser opuestas, ambas fuerzas se complementan entre sí, una está ligada a la otra y ambas se engendran mutuamente. Estas fuerzas de movimiento y reposo, actividad y pasividad, constituyen el equilibrio dinámico. Tan pronto como una situación o fenómeno alcanza un extremo, tiende hacia el extremo opuesto y el equilibrio se establece por sí mismo de manera natural.

De aquí se puede sustentar el concepto de enfermedad para esta perspectiva que se basa en el desequilibrio del cuerpo cuando no están balanceados el Yin y el Yang.

Los ciclos de la vida dependen de la interrelación entre ambas fuerzas, entre la actividad y la inactividad, la tensión y la relajación. De esa manera la naturaleza sigue su curso a medida que se desarrolla y crece, luego se repliega y declina.

#### **2.1.2.1 Teoría de los cinco elementos**

Lo anterior se perfila en la teoría de los cinco elementos:

Es un movimiento de transformación que se realiza sin cesar, espontáneamente, a lo largo de fases que se engloban en ciclos cada vez más elaborados. Así por ejemplo, el agua y el fuego son dos elementos que representan el Yin y el Yang en su apogeo, entre ellos se

encuentran dos fases intermedias representadas por la madera y el metal. Una quinta fase, que efectúa la unión de los cuatro anteriores, está representada por la tierra; de esa manera tenemos las cinco fases o elementos de la transformación: metal, madera, agua, fuego y tierra.

Según el Dr. Hansel , B (1999) afirma que la teoría de los cinco elementos es la base real de la acupuntura. En la cosmogonía china, los cinco elementos son el resultado de una interacción del Ying y el Yang. Los cinco elementos son: madera, fuego, tierra, metal, agua.

Entre estos cinco elementos existen una serie de relaciones que pueden reducirse a la relación generacional, de dominio y de contradominio.

Así, por ejemplo, la madera engendra el fuego, el fuego engendra la tierra, la tierra engendra el metal, el metal engendra el agua, el agua engendra la madera y así sucesivamente.

En la relación generacional, si el elemento predecesor es la Madre y el sucesor , el Hijo. La madera, pues, es la madre del fuego y es hija del agua, y así sucesivamente. Siguiendo a Zhang Jun y Zheng Jin la intergeneración implica promover el crecimiento. El orden de la generación es: la madera genera el fuego, el fuego genera la tierra, la tierra genera el metal, el metal genera el agua y el agua genera la madera, estableciendo un círculo que continúa repitiéndose en forma indefinida; bajo estas circunstancias cada elemento es siempre generado (hijo) y generador (madre); esto es conocido como la relación “madre-hijo” de los cinco elementos. Por ejemplo, la madera (hijo) es generada por el agua (madre) en tanto que el fuego (hijo) es generado por la madera (madre). Así la madera es a la vez generada (hijo del agua) y generador (madre del fuego).

En la relación de dominio hallamos que la abuela domina al nieto. Por ejemplo, la Madera es la abuela de la tierra, y así sucesivamente.

En la relación de dominio tenemos que la Madera domina a la tierra ( las raíces de árbol se hunden en la tierra); la tierra domina al agua (la absorbe); el agua domina al fuego (lo apaga); el fuego domina al metal (lo funde); el metal domina a la madera abate un árbol) y así sucesivamente.

A cada elemento corresponde un órgano, una visera y las propiedades inherentes, una emoción, estación del año, color etc. (ver cuadro anexo). La correspondencia de las cinco

emociones primarias con cada órgano y elemento son: la ira con el órgano de hígado y vesícula biliar que corresponde a madera, el fuego que corresponde a la alegría de vivir y al órgano del corazón e intestino delgado, la ansiedad, los pensamientos bien enfocados que corresponde a la tierra y al órgano de estómago y bazo páncreas. El metal que corresponden a la tristeza la melancolía, el pesar y al órgano de pulmón e intestino grueso, el miedo con el elemento agua que es riñón y vejiga.

Estos cinco elementos tienen su correspondencia con estaciones del año, emociones, colores, sabores, orientación, factores ambientales y con los órganos denominados zang (pulmón, hígado, riñón, corazón y bazo respectivamente) y fu (intestino grueso, vesícula biliar, vejiga, intestino delgado y estomago respectivamente), los órganos de los cinco sentidos y los cinco tejidos

Según Zhang Jun y Zheng Ping, la aplicación de la teoría de los cinco elementos en el terreno médico significa interpretar la relación de interdependencia e intercontrol entre los órganos zang-fu y los tejidos y la correlación entre el hombre y la naturaleza aprovechando la relación de intergeneración, interdominancia, exceso en dominancia y contradominancia de los cinco elementos; interpretar los cambios etiológicos y el mecanismo de enfermedad. que corresponde al miedo y al órgano de riñón y vejiga.

La interdominancia implica control mutuo e inhibición mutua. La interdominancia significa que cada elemento puede ser a la vez dominante y dominado siguiendo el mismo orden de la intergeneración, por ejemplo, la madera domina a la tierra, la tierra domina al agua, el agua domina el fuego, el fuego domina el metal, y el metal domina la madera, estableciéndose el círculo repetitivo anteriormente mencionado. Ejemplo: la madera es a la vez dominada por el metal y dominante de la tierra.

En la complicada correlación de las cosas la generación y el control son indispensables. Sin promoción del crecimiento no hay nacimiento ni desarrollo; sin control no habrá crecimiento o éste sería excesivo de tal forma que resultaría perjudicial. Por ejemplo, la madera genera al fuego el fuego y domina también la tierra mientras la tierra a su vez general el metal y domina el agua. En el proceso de promoción del crecimiento reside el control mientras en el proceso de control existe la promoción del crecimiento. Ellos se oponen y también cooperan entre sí. Y por tanto un equilibrio relativo es mantenido entre la intergeneración e interdominancia, lo cual asegura el normal crecimiento y desarrollo de las

cosas. En caso de exceso o deficiencia en los cinco elementos aparece el fenómeno de interdominancia anormal que es conocido como exceso en dominancia o contra-dominancia.

El exceso en dominancia es como el lanzamiento de un ataque cuando la contraparte está débil. Clínicamente se denomina a este fenómeno interdominancia. Por ejemplo, se puede decir “exceso de dominancia de la madera sobre la tierra” o “la dominancia de la madera sobre la tierra”. El orden de exceso en dominancia es el mismo de la interdominancia. Pero no es una interdominancia normal sino un daño que ocurre bajo ciertas condiciones. Contra-dominancia implica atropello. El orden es justamente opuesto al de la interdominancia.

Los fenómenos del exceso en dominancia y de contradominancia causados por exceso o insuficiencia de cualquiera de los cinco elementos por lo general se manifiestan simultáneamente. Por ejemplo, la madera no sólo puede dominar en exceso a la tierra sino que también contra-domina el metal. Otro ejemplo: cuando la madera está en deficiencia es dominada en exceso por el metal, y al mismo tiempo contra-dominada por la tierra.

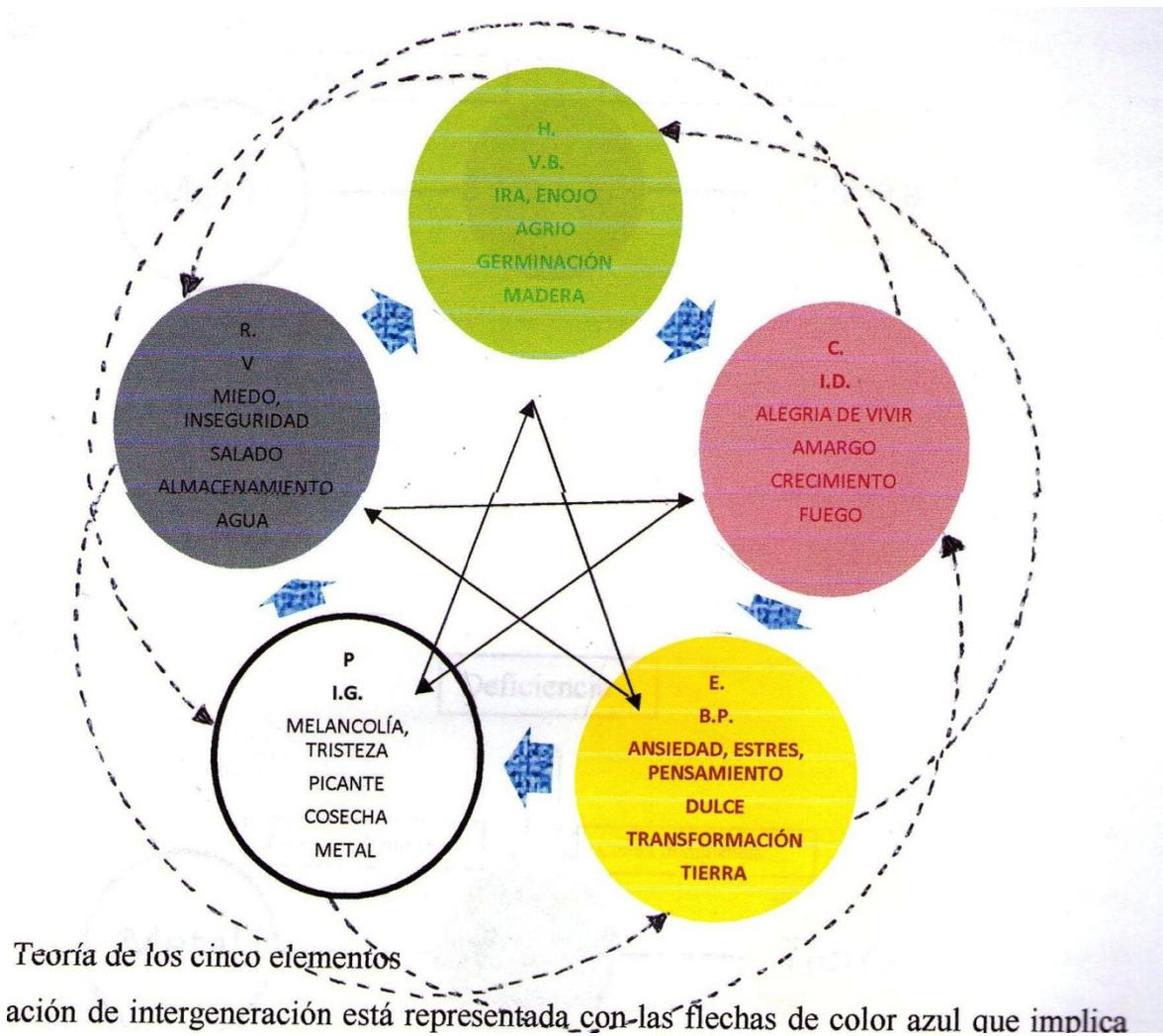


Fig. 1 Teoría de los cinco elementos

La relación de intergeneración está representada con las flechas de color azul que implica promover el crecimiento.

La interdominancia implica control mutuo e inhibición mutua, está representado en el diagrama con las flechas de color negro. La interdominancia significa que cada elemento puede ser a la vez dominante y dominado siguiendo el mismo orden de la intergeneración.

Relación de intergeneración



Relación de interdominancia

Relación de contradominancia

-----

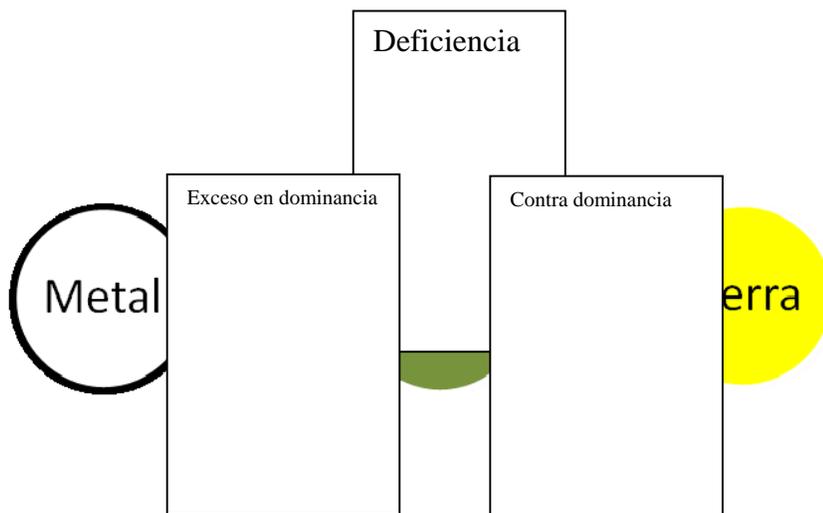
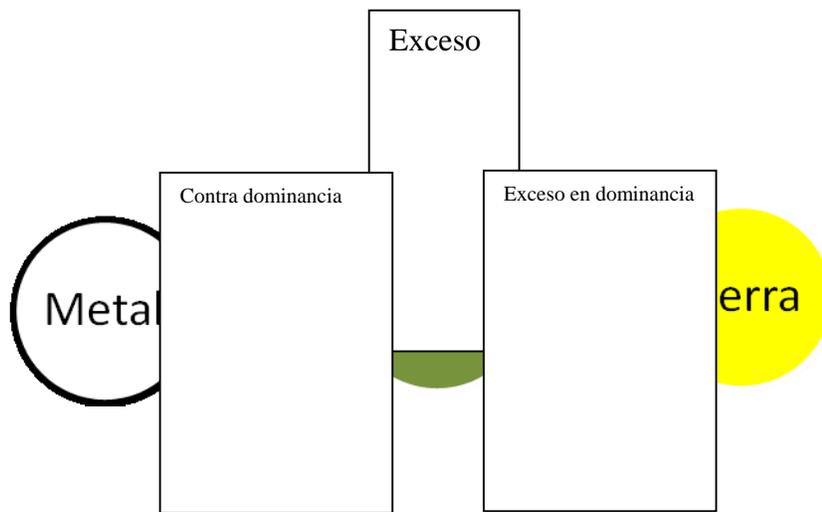


Fig. 2 Exceso en dominancia y contradominancia entre los cinco elementos.

La doctrina sobre las energías del Yin y el Yang aplicada a la cosmología o concepción del universo y a las teorías sobre la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, dio origen a la ciencia médica china y a diversas técnicas como la herbolaria, la acupuntura y la digitopuntura.

La medicina taoísta se preocupa sobre todo por la longevidad, para lo cual recomienda el cuidado de tres aspectos esenciales: la correcta respiración, la concentración mental y una dieta rica en alimentos vitales.

Para los antiguos chinos la energía del cosmos, denominada chi, es una fuerza vital que se encuentra en todo ser vivo. En el ser humano esta energía circula constantemente por los diferentes canales que integran el cuerpo sutil y lo que se conoce como meridianos.

La adecuada estimulación de los puntos ubicados a lo largo del sistema de meridianos puede desbloquear, intensificar o canalizar correctamente el chi para favorecer la salud.

Cada uno de los meridianos posee una función y todos forman parte del flujo vital que recorre el cuerpo entero. Seis meridianos corresponden a Yin y seis a Yang.

Lo anterior es parte de los planteamientos en que se basa el Dr. Sergio López Ramos lo que le permite complementar y enriquecer sus investigaciones y descubrimientos y de las cuales aporta nuevos conceptos para entender el proceso de la vida y sus matices como lo son la construcción de un padecimiento como la depresión.

### **2.1.3 Concepto de vida**

Hay que comprender también que él parte de una noción de vida que a mi parecer se define como ciclo en movimiento infinito y constante; lo une todo y florece a través de todos los elementos que son parte del cosmos y se desarrollan en constante coexistencia; partiendo de una visión holista que incluye el microcosmos.

### **2.1.4 Concepto micro-macro**

Microcosmos (que significa esta unidad celular en términos de vida) dentro del macrocosmos. El cosmos es el gran macro que universaliza el ser a través de lo micro que podríamos también llamar ser vivo, cuerpo. De tal manera que estudian una parte de ese todo, una partícula, lo micro, podemos entender lo macro, lo que ocurre en el planeta, en el universo, en el cosmos. El micro integra al macrocosmos y a su vez el macrocosmos incluye el micro cosmos.

El microcosmos constituye todas las partículas del cosmos y a su vez ésta será parte del macrocosmos, que como diría Carl Sagan “Somos polvos de estrellas”, pues en las estrellas así como en cada ente vivo están contenidos todos los elementos y partículas del universo, es decir cada uno estamos constituidos de todos los elementos que existen en el cosmos, que es representado materialmente con el cuerpo, y a su vez nuestro cuerpo, -ese microcosmos conforma una unidad- que vinculado a los demás elementos del cosmos que se representan en la naturaleza constituyen la construcción o conformación del macrocosmos.

El Microcosmos-cuerpo-unidad-integridad conlleva cada partícula del universo que conforma su totalidad incorporando las polaridades del cosmos como se expresan en el yin y el Yang: al que ya nos hemos referido.

El macrocosmos contiene cada porción del microcosmos que al integrarse se hacen uno solo, una unidad integrada que se debe procurar existan en equilibrio, complemento y cooperación. Según López Ramos el proceso puede ser más complejo cuando se cruza con la cultura de una geografía específica, eso construye cuerpos con distintas redes internas de cooperación y de competencia, lo que redundaría en procesos degenerativos o en el mantenimiento de la salud en un proceso de equilibrio en el organismo.

### **2.1.5 Sentido de cooperación**

Este sentido de cooperación es un elemento fundamental para entender ésta concepción porque es partir de la base de apoyo entre todas las partículas del Universo, de todas las células del cuerpo, que se unen como principio de conservación de la vida. A propósito Fritjof Capra en su libro trama de la vida (1998) propone un nuevo lenguaje científico para describir las interrelaciones e interdependencias de los fenómenos psicológicos, biológicos, físicos, sociales y culturales: la «trama de la vida». Durante el último cuarto de siglo, los científicos han desafiado las visiones convencionales de la evolución y la organización de sistemas vivos, desarrollando nuevas teorías con revolucionarias implicaciones filosóficas y sociales, que expresan una manera integral de la vida, destacando para ello el sentido de cooperar como elemento unificador de vida.

Dentro de este enfoque global y totalizador, la visión de los seres vivos como redes proporciona una nueva perspectiva para visualizar la trama de la vida como sistemas interactuando con otros sistemas, es decir, la trama de la vida está constituida por redes

dentro de redes. Cuando percibimos la vida como una red de relaciones, sostiene Capra – nuestras descripciones forman también una red interconectada que representa los fenómenos observados. (Domínguez, J (1999)

#### **2.1.5.1 Redes de cooperación interna**

Las redes de cooperación interna se dan para favorecer la vida. La cooperación la vamos a entender como el principio vital que caracteriza a la organización del proceso la condición micro, macro que permite el equilibrio y la armonía para coexistir. Como ejemplo podemos encontrar en la naturaleza procesos complejos de organización que denotan cooperación desde la sociedad de hormigas que tienen un orden sistemático de ayuda para abastecerse y subsistir o el interior del cuerpo en el que cada órgano no está aislado del otro sino que se conectan integralmente y cooperan para el ejercicio adecuado del organismo.

La forma va de acuerdo con la experiencia de trabajo de López,R. (2006) al encontrar que el cuerpo está construyendo nuevas redes de cooperación interna para sobrevivir, si, sobrevivir. Lo que significa que la calidad de vida está de mal en peor en la población. Las enfermedades crónico-degenerativas, las grandes pandemias como la depresión están vinculadas con un proceso de relación órgano-emoción o viceversa, como ya lo hemos considerado, pero eso no es todo, es preciso conocer la historia de vida del sujeto para poder hacer propuestas que en realidad le den soluciones ante esta realidad corporal. Es en esta relación de los órganos con las emociones donde podemos encontrar la construcción de un proceso psicosomático que ha de interpretarse como la expresión de una emoción que ha logrado ser dominante en el organismo, vía la conjugación de lo que representa y siente el sujeto. Sus mecanismos de construcción no están ajenos a su condición histórica y sus representaciones de una cultura que le impone una movilidad y una manera de actuar a través de un conjunto de símbolos como lo es el lenguaje, los ritos, el folclore.

Estas redes de cooperación interna se pueden abrir mejor si se ofrece formas de colaboración abriendo nuevos códigos, retomando las enseñanzas de la medicina china, ésta considera el desarrollo de las virtudes como una forma de mejorar en la salud y que se ha dejado a un lado por el bombardeo de violencia, consumismo, enajenación, competencia, en nuestra sociedad esta denominado con la aplicación de la ética y la moral que aún así esta desvirtuada, la tergiversación de la vida de valores está haciendo que los cuerpos se

depriman y enfermen más, por ello es importante considerarlos y saber que también son parte de la integración en la armonía de un cuerpo y que tienen relación también con los órganos y las emociones en la vida cultural. A partir de lo anterior y desde esta misma lógica la visión de la medicina china considera a la formación ética como un aspecto importante en el desarrollo de la persona y que se vincula en la teoría de los cinco elementos las cinco virtudes permanentes (wuchang). Según Sanzijing (El clásico de tres caracteres) de Wang Yinglin.

El nombre chino de estas cinco virtudes, wuchang, quiere subrayar su carácter constante, no relativista y no susceptible de cambio. Se consideraban normas permanentes. En efecto, según esta teoría, la bondad (ren) se relaciona con la madera y el este; la justicia o equidad (yi) tiene que ver con el metal y el oeste; el sentido ritual y la cortesía (li), con el fuego y el sur; el discernimiento (zhi) con el agua y el norte, por último la sinceridad o fidelidad (xin) está relacionada con la tierra y el centro. Nosotros consideraremos estas virtudes para la integración del análisis de la depresión, considerando ésta parte social que nos atraviesa y nos define en la constitución del desarrollo del cuerpo.

Duran.N (2008 p. 70) por su parte apunta que *“los ánimos calientes desprenden diferentes emociones en cada órgano: en el hígado, amabilidad; en el corazón, amor y justicia; en el bazo, la rectitud y la benevolencia; en el pulmón la franqueza; en el riñón, el ánimo por la vida. Y lo mismo sucede en el caso de los ánimos fríos: al hígado le harán depender la ira; al corazón, el odio y la impaciencia; al bazo, la preocupación y la ansiedad; al pulmón, la tristeza y la depresión; al riñón, el miedo y el estrés”*.

### **2.1.6 Concepto cuerpo**

El cuerpo es considerado como unidad y tratado de manera integral desde esta postura, considerando su unidad se estudia todo su contexto y entorno.

Según Durán (2008b) para Sergio López Ramos el cuerpo es la expresión de lo que siente el sujeto. Los cuerpos se consumen, se transforman generacionalmente por la sublimación y la historia social de una geografía. Nos dice que si el sujeto no tuviera memorial corporal o histórica cultural, no sería un sujeto, un ser humano. El cuerpo es fruto de una compleja relación que incluye a la familia, la nutrición, la moral, la ética, las relaciones intersubjetivas que nos da un nuevo proceso en el interior y exterior del cuerpo.

Siguiendo a López Ramos (2003) hay que dar un seguimiento de la ruta que se da según se han materializado los aspectos anteriores que es a través de una expresión o contención de emociones y de sentimientos, de acuerdo a como es la historia personal. “Las personas las depositan en algún lugar, o más específicamente en algún órgano que puede ser el más débil o el más fuerte en el interior del cuerpo, cuando se identifica habrá que buscar como no domine a los otros.

Nuestra propuesta y de acuerdo a esta integración del yin y yang es desde una posición incluyente del ser femenino y ser masculino desde una perspectiva de integración y de colaboración que nos ayudará a que se den respuesta más eficaces en la manera de construirnos como individuos de tal forma que dicho fundamento considere otras posibilidades de desarrollo, de formas de alimentación, de comunicación con el propio cuerpo y con los otros, dando un especial énfasis a la manifestación del cuerpo como entidad total que involucre lo orgánico, lo emocional, lo social, lo espiritual, considerando éste último como la posibilidad del ser humano de trascender a través de la paz y la armonía con todos los seres vivos como una posición indispensable para el bienestar de la humanidad y de toda la vida en el universo.

Hemos realizado una aproximación de la construcción de la depresión y su relación con la cultura para poder comprender la complejidad de un estado emocional que impide tener una vida sana en los individuos, los procesos y su conjugación se han convertido en una mirada conjunta de los rituales que presentan los sujetos en un estado en que no pueden comprender sus emociones.<sup>3</sup>

Si bien parte de nuestra investigación está involucrado el matiz de género, cabe aclarar que la forma de considerarlo es como una unidad de análisis, una parte a analizar en conjunto con otra propuesta que nos permita complementar e incluso superar lo que hasta ahora se ha presentado como soluciones fragmentadas a esta problemática. Queremos romper con el parroquianismo<sup>4</sup>, es decir no queremos casarnos con una teoría que límite nuestros alcances de la investigación, fragmentando la propuesta de trabajo.

---

<sup>3</sup> Ponencia en Colombia sobre depresión por parte de la Dra. Oliva López Sánchez, Dr. Sergio López Ramos , Dra. Margarita Rivera Mendoza, Lic. Irma Herrera Obregón.2006. Congreso de Salud, 2006

<sup>4</sup> Para nuestro trabajo nos hemos basado en la idea de Immanuel Wallerstein (1996) en su libro “abriendo las ciencias sociales” quien considera que no se cree que existan monopolios de la sabiduría ni zonas de

Asumimos que la línea que hay que seguir para entender este padecimiento es a través del análisis de la construcción psicósomática que de acuerdo al trabajo de López R (2006) establece que el cuerpo es el espacio donde se deben construir las opciones para una vida más digna, dado que el mundo de la relación entre órganos, emoción y cultura es algo que da nuevos cuerpos y nos dará la sorpresa en los próximos 20 años, es decir, las patologías se podrán ver por los que andamos en estos caminos de la ciencia de la salud, y deberá ser un espacio donde hacer que un cuerpo pueda abrir su memoria.

Lo anterior nos invita a considerar que existe una relación que ubica la cultura y la postura psicósomática como aspectos que se entrelazan y se complementan, donde se encontrarán el origen y desarrollo del malestar que se construye dentro de un ámbito social y cultural reconociendo las condiciones emocionales y orgánicas que se reflejan en la memoria del cuerpo.

Esta memoria corporal se van a construir de acuerdo a las fases de un proceso natural en el ciclo de la vida que se describen en el siguientes apartado.

### **2.1.7 Fases de un proceso natural en el ciclo de la vida: la germinación, crecimiento, desarrollo, cosecha y almacenamiento.**

Se puede encontrar la explicación a estos procesos de construcción individual que se expresan en el cuerpo y en las diversas formas en que la persona asume o recupera los elementos básicos en una actitud de estilo de vida en lo que denominamos fases de un proceso natural en el ciclo de vida, definidas como: la germinación, crecimiento, desarrollo, cosecha y almacenamiento, para entender este proceso en el ciclo vital, es necesario estar arraigado al proceso natural de la vida como una planta que para su existencia primero fue sembrada y llevó un proceso de germinación: requería de cuidados y atención, alimentos vitales, nutrientes como el agua y el abono, así como elementos importantes: de luz y calor del sol para su crecimiento que dará como resultado buena tierra para su desarrollo, adquiriendo la fortaleza suficiente para que sea cosechada y dentro de este proceso, después, con su almacenamiento sea útil, el producto de esa planta según se hayan dado sus fases será el resultado de la calidad de su fruto.

Estas fases del proceso natural en el ciclo de vida la germinación, crecimiento, desarrollo, cosecha y almacenamiento las cuales juegan un proceso importante en su interrelación con el cuerpo, partir de estos principios aplicados al sujeto nos permite encontrar la relación de madera-hígado-germinación, fuego-corazón intestino delgado-crecimiento, tierra-estomago páncreas-desarrollo, metal-pulmón intestino grueso-cosecha, y agua-riñón vejiga-almacenamiento.

Germinación es hígado, se relaciona con madera, con la savia, con el crecer. Para entender este estado de germinación se hace preciso ir a almacenamiento que se relaciona con el riñón, saber que tiene guardado el sujeto en su cuerpo: reclamos, odio, ira, coraje, enojo, tristeza, melancolía, depresión y saber con relación a qué o a quién. Eso nos permite comprender porque no existe el crecimiento como persona o sujeto que supere los procesos que le entorpecen en su vida diaria, en otras palabras su crecimiento social, personal, espiritual, su relación se da con el corazón y el intestino delgado, lo que implica que si no existe apetito no hay crecimiento y germinación en el cuerpo. Los problemas menstruales son un primer síntoma, dolores de articulación, de huesos y cefaleas.

El deterioro del cuerpo se presenta con diversas expresiones de síntomas, que pueden ser cansancio, dolores de cabeza, insomnio, irritabilidad, colitis, hasta llegar a quistes, tumoraciones, deterioro de las articulaciones, problemas de senos, miomas, entre otras expresiones corporales que nos indican que el cuerpo se encuentra en crisis, no hay desarrollo equilibrado en el sujeto, por eso la ausencia de hambre se relaciona con el estómago, el bazo, el páncreas, lo que significa que no hay un desarrollo del sujeto que le permita tener una buena cosecha expresada en lo corporal. Esta cosecha puede ir desde evacuar bien, dormir bien, no intoxicarse, no tener ronchas, ni otros problemas de piel. Si la cosecha es mala, se puede decir que la depresión esta en el cuerpo y se relaciona con el intestino grueso y los pulmones, lo que significa que habrá tos, gripas, catarros, problemas para evacuar, la cosecha en el cuerpo no es fructífera.

Así, podemos ver en los pacientes que existe una estrecha articulación con la germinación, el crecimiento, el desarrollo, la cosecha que permiten almacenar en el cuerpo.

Hemos realizado una aproximación a la depresión desde esta idea del proceso natural del ciclo de vida con la germinación y el almacenamiento para poder comprender la complejidad de un estado emocional que impide tener una vida sana en los individuos, los

procesos y su conjugación se han convertido en una mirada conjunta de los rituales que presentan los sujetos en un estado en que no pueden comprender sus emociones.<sup>5</sup>

### **2.1.8 Otros principios básicos de la perspectiva psicosomática.**

Otros principios básicos que considera esta perspectiva y a los que ya hemos hecho alusión pero que conviene definir con claridad son:

#### **2.1.8.1 Memoria corporal**

Otro término que emplea Sergio López Ramos es Memoria corporal, pero para dilucidar primero su concepto veamos que se conoce por memoria humana:

Memoria proviene del latín *memoria* y en el diccionario enciclopédico Quillet encontramos que la memoria humana es la función cerebral resultado de conexiones sinápticas entre neuronas mediante las que el ser humano puede retener experiencias pasadas. Los recuerdos se crean cuando las neuronas integradas en un circuito refuerzan la intensidad de las sinapsis.

Estas experiencias, según el alcance temporal con el que se correspondan, se clasifican, convencionalmente, en *memoria a corto plazo* (consecuencia de la simple excitación de la sinapsis para reforzarla o sensibilizarla transitoriamente) y *memoria a largo plazo* (consecuencia de un reforzamiento permanente de la sinapsis gracias a la activación de ciertos genes y a la síntesis de las proteínas correspondientes).

La memoria humana, a diferencia de la memoria de los animales que actúa principalmente sobre la base de sus necesidades presentes, puede contemplar el pasado y planear el futuro. Respecto de su capacidad, se ha calculado el cerebro humano puede almacenar información que “llenaría unos veinte millones de volúmenes, como en las mayores bibliotecas del mundo”. Algunos neurocientíficos han calculado que en toda una vida se utiliza solo una diezmilésima parte (0,0001) del potencial del cerebro.

---

<sup>5</sup> Ponencia en Colombia sobre depresión por parte de la Dra. Oliva López Sánchez, Dr. Sergio López Ramos , Dra. Margarita Rivera Mendoza, Lic. Irma Herrera Obregón.2006 Congreso de Salud. 2006.

Con esta función se posee la facultad de recordar algo vivido o aprendido. Hasta aquí este concepto abarca una dimensión neurofisiológica exclusivamente a diferencia del término que enseguida veremos:

Memoria corporal. Es el término que usa el Maestro Sergio López Ramos para definir una función que no es solamente neurofisiológica sino que considera la condición emocional, espiritual, lo social y lo cultural encarnado en el cuerpo, se da como un proceso integral en la red interna del organismo y que manifiesta la historia vivida con todos sus rasgos lo racional lo intuitivo y se mantiene para recordar las señales de lo que ha acontecido en su condición humana, es la manera en que se escribe su historia, dejando una memoria que le permita ubicar a cada cuerpo una enseñanza para mejorar, esto representa como está su salud, como están sus emociones, como se encuentra su espiritualidad. Son las señales del cuerpo para denotar que algo sucede en su vida orgánica, emocional o espiritual, algún rastro que se mantiene y surge como una alarma indicando que se debe escuchar, atender un llamado interior.

Memoria corporal para Sergio López Ramos (2006) es referido a que el cuerpo tiene su memoria, su espacio interior y se activa con lo que se haya construido, un olor, una experiencia e incluso una palabra. la relación del cuerpo con su entorno inmediato se convierte en una gran enseñanza para los órganos y su conexión con el proceso de la naturaleza. (p.171) también es “el lenguaje del cuerpo que no es referido a la expresión oral, sino al proceso de construir una memoria donde se guarda y se le da sentido a lo que sucede. Esa memoria marca rumbos determina maneras de ser en las personas” (López Ramos 2008b, p.20)

### **2.2.8.2 Condición órgano-emoción**

Con la perspectiva de la unidad órgano-emoción que según López R(2008) es una aproximación que sostiene que no existe lo uno sin lo otro, son una unidad indisoluble que podemos constatar en el ejercicio cotidiano de la existencia, y todo lo que le vincula puede verse más claramente el proceso como se construye la depresión. Por lo que es preciso además hacer una descripción del proceso que lo integra, explicando la ruta de viaje de una emoción y cómo se instala en una zona o un órgano y, por supuesto por qué en un órgano y no en otro

Con la perspectiva psicosomática y sus bases: la teoría de los cinco elementos que centran la relación integral hacia un proceso a favor de la vida a través del sentido de cooperación y las redes que se construyan ofrecen un concepto del ser donde se incluye en integridad el cuerpo que da orden a fases de desarrollo que dependiendo como se generen van a conformar un tipo particular de vida para ello se recurre a la memoria corporal como un registro que se da en el cuerpo a niveles emocionales, espirituales, que se representan en el cuerpo en un órgano aceptando la relación intrínseca en el órgano y la emoción. En esta relación entre órgano y emoción se da un proceso de construcción de acuerdo a lo aprendido en el entorno, el aprendizaje de cómo actuar y ser en el mundo define una manera y estilo de vivir que según lo que aprehenda va a constituir ciertos padecimientos como la depresión, por ello el padecimiento de la depresión no es sólo soslayada a una condición orgánica sino a todo lo que el cuerpo vive y aprende, de ahí la importancia de hacer una pedagogía de lo corporal para tratar la depresión.

La pedagogía de lo corporal incorpora enseñanzas que deben encarnarse en el cuerpo no sólo en la condición racional, entre los principios que aporta la perspectiva psicosomática para hacer una pedagogía de lo corporal es trabajar en el cuerpo con disciplina, haciendo un movimiento con mística, esto requiere de profundizar en el conocimiento del cuerpo apreciado de manera integral, hablar de mística es contemplar la dimensión espiritual fomentando un desarrollo armónico que promueva la serenidad y confianza en existir siempre a favor de la vida, la pedagogía de lo corporal implica hacer un trabajo de enseñanza con mística Raimon Panikkar (2005) así lo presenta al afirmar que la mística es una experiencia que integra el cuerpo y el amor sensible en la vida plena del ser humano, donde se considera una experiencia tanto amorosa como cognoscitiva,

que se manifiesta en la intuición a través de alternativas que promuevan un desarrollo armónico; de otra manera Evelyn Underhill (2006) agrega que

*“Los símbolos bajo los cuales tiende el místico a acercarse a lo Absoluto se objetivan fácilmente y se presentan a la conciencia como parte de la experiencia, en vez de cómo formas de objetivación. El conocimiento que se alcanza mediante un acercamiento semejante es totalmente trascendental. Consiste en un acto indiferenciado de toda la conciencia, en el que, bajo el impulso del amor, la vida se aproxima a la Vida”*

Este conocimiento trascendental se representa en todas las dimensiones de la vida incluyendo la espiritual, el trabajo en el cuerpo es hacer un compromiso con la vida de manera responsable es pensar en el mañana trabajando con el cuerpo hoy.

El Roshi Hozuma Gensho (2006) en su libro Cultura Zen, práctica y mensaje de paz, propone que para pensar en un mejor mañana y tener la posibilidad de ser otros en la vida cotidiana, se debe empezar a contemplar y cultivar en el corazón cinco principios que alientan y cultivan la existencia del ser:

- 1) Arigato: Dar gracias, estar agradecido; fomentar en el cuerpo un espíritu de agradecimiento.
- 2) Sumimasen: Pedir perdón, disculpas; espíritu de la humildad.
- 3) Okagesama: Estar contento con lo que se tiene; espíritu de la satisfacción
- 4) Moitainai: Cuidar la cosas y alimentos, no desperdiciar; espíritu de la noble pobreza.
- 5) Ureshiina: Estar feliz, estar alegre; espíritu de la alegría

Estos principios deberán ser ejercidos de corazón con disciplina y constancia para transformar el cuerpo y la vida en el aquí y ahora.

Osumi Gensho Roshi (2006) propone que para resolver los grandes problemas que aquejan al mundo la solución tiene que ir desde lo micro, en la forma individual de la vida personal y cotidiana:

*“Para la paz del mundo futuro, para la protección del entorno, religión y cultura de los pueblos, hoy en primer lugar debemos empezar a mejorar y a concretar nuestras vida cotidianas” (204)*

Trabajar la educación haciendo una pedagogía de lo corporal aplicando los principios que hemos mencionado ayudarán a disminuir las grandes pandemias que se están generando en este tiempo como la depresión que estamos tratando.

Para el siguiente capítulo tres, se aborda como se ha entendido la depresión y como es que se ha representado para que en el último capítulo el cuatro, se observe el análisis de la depresión femenina desde la posición de la pedagogía de lo corporal.

### **CAPITULO 3. LA DEPRESIÓN EN LA MUJER**

*“Lo único que puedo lograr hoy es mantenerme mis  
Recurrencias depresivas bajo control, hasta donde sea posible.  
Pero no me vuelco en el anhelo de que se produzca la cura”.*

*Anamari Gomis (En los demonios de la depresión)*

#### **3.1 La depresión desde la visión de la medicina alópata**

Para abordar la depresión es obligado remitirse a revisar desde donde se ha conceptualizado y a partir de que visiones se ha manejado.

Par este efecto López Sánchez (2002) distingue que la medicina alópata, sostiene que el origen de la depresión es multifactorial y las causas pueden ser biológicas, genéticas o ambientales. Sin embargo, los especialistas aseguran que no se sabe cuáles son los genes que llevan la información de una enfermedad mental y dentro de los factores ambientales que pueden desencadenar la depresión destacan los altos niveles de estrés resultado de una vida agitada y llena de compromisos y problemas de todo tipo.

Otro elemento clave en la conceptualización de la depresión es el tiempo que dura la sintomatología; puede durar semanas, meses o incluso acompañar al individuo durante toda la vida, en cuyo caso, el cuerpo se ve profundamente afectado, pues incrementan las posibilidades de desarrollar una enfermedad crónica o auto inmune, sin olvidar que la persona que vive deprimida construye una identidad deteriorada que le acompaña siempre, y de la que difícilmente podrá deshacerse pues se vuelve causa y efecto de su depresión.

Existen diversas posiciones teóricas que explican la etiología de la depresión. Los distintos enfoques psiquiátricos y psicológicos proponen varias formas de abordar la depresión en el espacio de la terapia. Los enfoques biologicistas, representados por una parte importante de la psiquiatría, consideran que el trastorno afectivo de la depresión están relacionados con lo que sucede a nivel neurológico, y que existe una alteración en la transmisión de los principales neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la epinefrina. Y desde el punto de vista neurofisiológico hay una disminución de la

regeneración de las células neuronales a nivel de un centro llamado Hipocampo. El tratamiento correspondiente es a base de fármacos-antidepresivos que buscan reestablecer la neurogenesis normal. Los enfoques cognoscitivos y la psicología del comportamiento aseguran que la depresión es resultado de un déficit en el repertorio conductual y la presencia de ideas irracionales que impiden a las personas que logren sus metas y a causa de ello se frustran y caen en estados de depresión y ansiedad

### **3.2 Antecedentes**

La depresión ha sido conceptualizada en base a un esquema que parte de la concepción que se tenga de salud enfermedad, antes de revisar como cuáles son sus antecedentes, es preciso considerar los conceptos de salud -enfermedad y de salud –mental, ya que son la antesala de las creencias de la medicina hegemónica actual.

#### **3.2.1 Conceptos de salud-enfermedad**

Según Vega, F.L; García, M.H. (1980) Desde el punto de vista fisiológico, la salud traduce el funcionamiento armónico de las diversas partes que integran el organismo. El “medio interno” o “fisiológico” regula la complejidad de los fenómenos físico-químicos generados como respuesta a los estímulos del “medio externo” manteniendo de esta manera la armonía.

Perkins señala que: “La salud es un estado de relativo equilibrio de la forma y la función corporal, el cual resulta del adecuado ajuste dinámico del organismo con las fuerzas que tienden alterarlo”

Higashida B (1997) encuentra otras concepciones de salud que se conceptualiza ecológico en la que la salud es definida como equilibrio dinámico; R Dubós define la salud como el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones en este medio.

Por su parte Hernán San Martín la define como un estado variable fisiológico de equilibrio y de adaptación de todas las posibilidades humanas.

Analizando estos conceptos, la salud puede interpretarse como producto de la armónica interrelación entre el organismo y el ambiente que lo rodea. El carácter dinámico implícito

en este juicio contrasta con la idea estática de considerar la salud como un “estado” o “alteración”.

En julio de 1946 se fundó la Organización Mundial de la Salud (OMS), organismo de las Naciones Unidas especializado en los aspectos relacionados con la salud. En su declaración de Principios estableció que “el goce del más alto grado de salud que se puede lograr es uno de los derechos fundamentales de cada ser humano, sin distinción de raza, religión, credo político o constitución económica y social” y que la salud depende de la cooperación entre los individuos y las naciones.

En México el 3 de febrero de 1983 se publicó en el Diario Oficial de la Federación un decreto por el que se adiciona el Artículo 4º. De la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos lo siguiente: “Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del Artículo 73 de esta Constitución”.

Con esta publicación se elevó a rango constitucional la protección de la salud y la asignación de los recursos necesarios para la acción sanitaria.

Por otro lado, la OMS definió la salud como el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones en este medio.

Hay otro concepto que se denomina ecológico que define a la salud como el equilibrio dinámico con el ambiente que ofrece las mejores posibilidades para el desenvolvimiento pleno de las capacidades.

El termino bienestar puede considerarse como equivalente a adaptación dinámica.

Según Higashida, B, nos sentimos bien cuando estamos adaptados al medio físico, biológico y social, sin embargo, el hombre se encuentra en un medio dinámico, por lo que acepta lo favorable y rechaza lo desfavorable, un hombre normal se encuentra luchando, ajustándose para mantener un equilibrio, lucha que puede ser para contrarrestar condiciones desfavorables del medio, o para modificarlo; así pues, el estado normal del individuo es aquella situación que le permite tener el máximo de dicho equilibrio en su composición,

estructura y función. A los continuos ajustes que realiza el hombre para mantener el equilibrio dinámico se llama homeostasis<sup>1</sup>

La homeostasis se altera con frecuencia porque el individuo está sujeto a estímulos constantes que hacen que su organismo caiga en “stress” o “esfuerzo de adaptación”. El stress puede proceder del medio externo en forma de calor, frío, ruidos intensos, falta de oxígeno, o bien puede proceder del interior del organismo cuando hay dolor, pensamientos desagradables y, en casos menos frecuentes, por infecciones u operaciones.

### **3.2.2 Conceptos de salud –enfermedad mental.**

Esta lucha también se refiere a la salud mental; se manifiesta cuando el hombre tiene un rendimiento óptimo en relación consigo mismo y con el grupo social y se expresa de manera correcta y creadora, es decir, cuando la lucha frente a los conflictos, busca resolverlos y cuando lo ha logrado continúa buscando nuevas soluciones a los nuevos problemas a los que ha de enfrentarse.

En el área social, el hombre debe convivir con sus semejantes y formar parte de una sociedad, puede contribuir a mantener la estructura en que se desenvuelve o modificarla de acuerdo con sus necesidades y aspiraciones, así como con las del grupo o comunidad.

Enfermedad es cualquier estado que perturba el funcionamiento físico o mental de una persona y afecta su bienestar; dicho en otras palabras, es la pérdida del equilibrio dinámico que mantiene la composición, estructura o función del organismo.

Hace algunos años se pensaba que la enfermedad provenía del exterior y que era producida por una sola causa; este concepto se ha modificado porque la enfermedad puede presentarse como resultado de imperfecciones biológicas intrínsecas, es decir, la enfermedad puede generarse internamente o puede presentarse debido a la existencia de factores adversos en el medio ambiente ante los cuales el organismo tiene dificultades para adaptarse.

La ecología, ciencia que estudia el modo de vivir de los seres vivos y sus relaciones con el ambiente externo a través del ambiente interno o fisiológico, constituido por todos los líquidos orgánicos, que bañan nuestras células y por los tejidos, órganos, conexiones de

---

<sup>1</sup> Homeostásis es el tema central de la fisiología; puede definirse como la tendencia de los organismos para mantener constante su medio interno. Todos los órganos del cuerpo participan en la homeostasis y por medio de finos sistemas de control todas las estructuras funcionales trabajan en armonía.

Un organismo está en homeostasis cuando: 1. Su medio interno contiene exactamente las concentraciones correctas de iones, gases y nutrientes. 2. Moviliza su medio interno. 3. Elimina desechos. 4. Coordina armónicamente las funciones. 5. Se reproduce (homeóstasis de especie).

vasos sanguíneos y nervios. Los líquidos del organismo como la sangre y la linfa, son los encargados de transportar los productos del metabolismo a los órganos del cuerpo donde se utilizan o eliminan hacia el ambiente externo.

El proceso de adaptación interna, tanto física como mental, es estudiado por la fisiología, ciencia que estudia las funciones de la materia viva, la dinámica de los cuerpos organizados. (Higashida, opcit)

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la Salud Mental como “un proceso sujeto a fluctuaciones debido a los factores biológicos, psicológicos, sociales, axiológicos y ecológicos que capacitan a las personas para satisfacer sus necesidades instintivas, que son potencialmente conflictivas, en armonía con su medio ambiente, también para establecer, mantener e integrar vínculos amorosos, para ejercer el propio liderazgo y participar activamente en los cambios constructivos de si mismo y de su entorno físico y social” (citado en: García y Andrade, 1994. P41).

Por otro lado, de acuerdo a un glosario de terminología psiquiátrica, la salud mental es “un estado de bienestar emocional en el que la persona es capaz de funcionar confortablemente dentro de su sociedad y en el que sus características y alcances personales le son satisfactorios” (citado en: García y Andrade, 1994. P41).

En cuanto a la enfermedad mental se refiere, en el DSM IV (1995) se describe como trastorno mental cuya definición es la siguiente: “síndrome o patrón comportamental o psicológico de significación clínica, que aparece asociado a un malestar (p.ej. dolor), a una discapacidad (p.ej. deterioro en una o más áreas de funcionamiento) o a un riesgo significativamente aumentado de morir o de sufrir dolor, discapacidad o pérdida de libertad. Además este síndrome o patrón no debe ser meramente una respuesta culturalmente aceptada (p.ej. la muerte de un ser querido), ni el comportamiento desviado (p.ej. político, religioso o sexual), ni los conflictos entre el individuo y la sociedad son trastornos mentales”.

En los conceptos anteriores se puede notar que existe una manera de ver al individuo de forma atomizada, es decir, por fragmentos. Se considera que la salud es el resultado del bienestar de sus partes (física, mental y social) en el que la salud mental hace referencia a

lo psicológico, lo emocional o al comportamiento y que está asociado con la parte física y repercute en la vida social de la persona.

Sin embargo no todo es fisiología en este proceso de salud enfermedad, hay que considerar que existen otras aristas que es importante abordar, y que otras perspectivas nos ayudan a dilucidar y ampliar esta concepción,

El concepto es enmarcado desde una concepción positivista que tiene una alta influencia darwinista, donde se ven los procesos de manera evolutiva y no como una construcción.

### **3.2.3 Historia de la depresión.**

Conocida en sus inicios con el nombre de *melancolía* (del griego clásico μέλας, "negro" y χολή, "bilis"), la depresión aparece descrita o referenciada en numerosos escritos y tratados médicos de la Antigüedad. El origen del término se encuentra, de hecho, en Hipócrates.

El famoso médico griego reconocía muy bien el padecimiento y recomendaba un reequilibrio de los humores corporales, mediante la relajación y el ejercicio. Hipócrates situaba la aflicción al cerebro<sup>2</sup>. (Gomis, Ana María, 2008)

Areteo, notable médico griego del siglo II, describió a los deprimidos como “tristes” y “desanimados”, Los enfermos, según él, adelgazaban, se mostraban perturbados y sufrían de insomnio. Si las condiciones persistían, se quejaban de “mil futilidades” y expresaban deseos de morir.

Plutarco, otro notable del siglo II, incluyó la melancolía en un claro contexto religioso: “Se mira a sí mismo como un hombre que merecido el odio y la persecución de los dioses. Le espera un triste sino; no se atreve a utilizar ningún método para alejar o remediar su mal, no sea que se la halle culpable de luchar contra los dioses. Nada quiere saber con el médico o con el buen amigo que procura consolarlo”.

-Dejadme-, dice el desdichado, -dejadme que yo, el impío, el maldecido, el odiado por los dioses, sufra mi castigo-. Se sienta fuera de la casa envuelto en una arpillera o en trapos inmundos. De cuando en cuando se revuelca, desnudo, en la suciedad, confesando este y aquel otro pecado. Que comió o bebió alimentos o bebidas inapropiadas. Que anduvo por

---

<sup>2</sup> El ejercicio físico general endorfinas, unas sustancias producidas por el cerebro y que poseen efectos tranquilizantes y analgésicos. Se cree que las endorfinas son similares a la morfina y que el cerebro la libera durante momentos de extrema tensión en el cuerpo.

sitios que no contaban con la aprobación de los dioses. Las festividades en honor de los dioses no le producen placer alguno, sino por el contrario, lo llenan de miedo y temor.

Los romanos como Galeno por ejemplo pensaban que la represión sexual producía melancolía. Los aztecas administraban alucinógenos a sus prisioneros de guerra, pues consideraban que sería un pésimo augurio si se deprimían, ya que afectaría el proceder de los dioses.

Durante la edad media, la melancolía era mal vista y no se la estudiaba como un padecimiento sino que se la suponía un estado que alejaba de Dios, por lo que el alma se hundía en la oscuridad. Para el siglo XIII, con la aparición diabólica de la Santa Inquisición, a los deprimidos se les encarcelaba por pecadores, ya que la iglesia censuraba con energía la acetia, o sea, la depresión. La tristitia, por el contrario, consistía en la tristeza del arrepentido que volvía todo su interés hacia el creador. (Gómis,2008)

Hacia el renacimiento, la visión de la melancolía cambio. Los filósofos la entendían como un indicador de genialidad. El gran Marsilio Ficino pensaba que el germen de lo melancólico, inherente a todas las personas, era el anhelo de acceder a lo eterno. Los pensadores y los artistas, afirmaban, estaban más en contacto con su propia melancolía que los seres dedicados a menesteres menos conspicuos.

A partir del pensamiento renacentista, en los siglos XVI y XVII, en Francia, Inglaterra, España, Holanda se aceptó a la melancolía como un rasgo absoluto del genio, por lo que los artistas y los filósofos querían comportarse como melancólicos. Si el estado depresivo se marcaba por el dolor, la conducta de esta condición resultaba placentera.(op.cit. p. 27-28)

Para el siglo XVIII se procuró explicar la conducta de la mente y el funcionamiento del cuerpo. La ciencia progresaba durante la Ilustración, pero las desventajas sociales de los que no tenían acceso al conocimiento resultaban enormes. La melancolía, además, se concibió como una pretensión de quien no poseía disciplina y era indulgente consigo mismo. Por otro lado, todo aquel que mostrará un desequilibrio mental amenazaba un sistema de convenciones. Si antes había muy estilizado, ahora deprimirse resultaba decadente. Los médicos trataban a los locos, o a los severamente deprimidos, como especímenes de laboratorio o animales salvajes. (op,cit. P.29)

Hacia finales del XVIII, El Romanticismo revaloró el estado melancólico hasta sublimarlo de nuevo. Para el mismísimo Immanuel Kant, la necesidad de distanciarse de las prisas del mundo permitía experimentar una doble melancolía.

Hegel pensaba que había que resistir a la desesperación, Kierkegaard amaba su melancolía que sería filosófica y no física, y Schopenhauer entendía la tristeza como una premisa esencial de la vida, lo cual es verdad hasta cierto punto. Nietzsche creía que los problemas de la mente no eran más que una exuberancia de las cuestiones comunes de la existencia.<sup>3</sup>

En el siglo XIX, los médicos juzgaron que el estudio de la patología encerraba un gran enigma, y sobrevino un cambio en el tratamiento de las enfermedades mentales, se comenzó a “proteger” a los enfermos. Para ello se establecieron asilos, donde se probaba entretener a los deprimidos con un programa de lecturas, caminatas, en un centro de reposo semejante.

Aquella época era afecta a clasificar; por lo tanto, se debatía en torno de las diferentes categorías de depresión, lo cual no resultó tan primordial como el hecho de aceptar de nuevo que se trataba de una enfermedad del cerebro.

El siglo XX inaugura la era del psicoanálisis y de la biología de la psique. Freud acometió desde 1895 el problema que nos concierne y describió la melancolía como una herida emocional. Emil Kraepelin es el padre de la psicobiología. Este método trabajó sobre las aflicciones de la mente y su relación bioquímica.

A finales de este siglo es cuando aparecen los antidepresivos lo cual hablaremos con más precisión posteriormente.

En la actualidad se pueden ver resquicios de los contrastes de éstos pensamientos.

Según Lahaye (1975) un prolijo estudio de estas antiguas crónicas revela una gran similitud con las modernas descripciones de la depresión.

---

<sup>3</sup> Un trabajo actual de Filosofía acerca de la melancolía, lo podemos encontrar con el amplio trabajo de Alexis Philonenko (2004) en sus textos denominados: “La filosofía de la desdicha, Tomo I y II, y donde él afirma que “ una filosofía que descuidase nuestros duelos en general, nuestras decepciones, que no mostrase claramente tanto nuestros deseos superficiales como los profundos, que no develase el sentido de la vergüenza como el de la herida y de las heridas –sin por ello descuidar el resto: el placer y la ilusión-, no sería digna de ser definida como amor a la sabiduría, sino sólo y, precisamente, como una ciencia rigurosa.”

Hasta el año 1725, cuando el británico Sir Richard Blackmore rebautiza el cuadro con el término actual de depresión. Hasta el nacimiento de la psiquiatría moderna, su origen y sus tratamientos alternan entre la magia y una terapia ambientalista de carácter empírico (dietas, paseos, música, etc.) pero, con el advenimiento de la biopsiquiatría y el despegue de la farmacología, pasa a convertirse en una enfermedad más, susceptible de tratamiento y de explicación bioquímica. Su alta prevalencia y su relación con la esfera emocional la han convertido, a lo largo de la historia, en frecuente recurso artístico e incluso en bandera de movimientos culturales como el romanticismo.

### **3.3 Aproximaciones a la depresión**

La **depresión** (del latín *depressus*, que significa "abatido", "derribado") es un trastorno emocional que se presenta como un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente. El término médico hace referencia a un síndrome o conjunto de síntomas que afectan principalmente a la esfera afectiva: la tristeza patológica, el decaimiento, la irritabilidad o un trastorno del humor que puede disminuir el rendimiento en el trabajo o limitar la actividad vital habitual, independientemente de que su causa sea conocida o desconocida. Aunque éste es el núcleo principal de síntomas, la depresión también puede expresarse a través de afecciones de tipo cognitivo, volitivo o incluso somático. En la mayor parte de los casos, el diagnóstico es clínico, aunque debe diferenciarse de cuadros de expresión parecida, como los trastornos de ansiedad. La persona aquejada de depresión puede no vivenciar tristeza, sino pérdida de interés e incapacidad para disfrutar las actividades lúdicas habituales, así como una vivencia poco motivadora y más lenta del transcurso del tiempo. Su origen es multifactorial, aunque hay que destacar factores desencadenantes tales como el estrés y sentimientos (derivados de una decepción sentimental, la contemplación o vivencia de un accidente, asesinato o tragedia, el trastorno por malas noticias, pena, y el haber atravesado una experiencia cercana a la muerte). También hay otros orígenes, como una elaboración inadecuada del duelo (por la muerte de un ser querido) o incluso el consumo de determinadas sustancias (abuso de alcohol o de otras sustancias tóxicas) y factores de predisposición como la genética o un condicionamiento paterno educativo.

Anamari Gomís (2008) aborda la depresión apoyándose desde su vivencia personal cuando se declara abiertamente como depresiva, y en su libro “Los demonios de la depresión” lo va definiendo de la siguiente manera:

“... lo mío es crónico y neurótico...”; La depresión presenta un hartazgo de la vida que invita a la reflexión, si es que lo acribillan a uno los síntomas e impiden el funcionamiento de la vida diaria...”; “uno de los signos más definidos de la depresión estriba en la flagelación moral. El deprimido se detesta así mismo y la culpa lo corroe”; La depresión es un proceso en el que el ánimo mengua dolorosamente”; La depresión es una enfermedad intensa, que nos hace jugarretas y afecta el estado de ánimo, el funcionamiento físico y nuestra manera de actuar, de pensar y de decidir, Trastorna el sueño, nuestras ya de por sí complicadas relaciones con la comida y el sexo, desarregla el rendimiento del trabajo, y en ocasiones, paraliza, nos vuelve incapaces de desempeñarnos como lo hemos hecho antes de la crisis.; La depresión es como llevar dentro un espíritu maligno que todo lo toca y lo revuelve”...”Una madrugada se despierta con una desazón en el pecho. No sabe que le sucede, pero tal pareciera que barrunta algo malo. No sería improbable que también sucumbiera a ciertos malestares digestivos o intestinales, dolores de cabeza o de espalda. Por si fuera poco, de golpe y porrazo, aquello que le causaba placer ya no lo hace más. Le abraza la incapacidad de darse a sanos momentos hedonistas. Con gran facilidad empieza a dejar las cosas para después, a no realizar las tareas, a sentirse mal por la inexplicable desidia que le mantiene frente al televisor dos horas o tres, si hacer nada, sin pensar nada, sin querer nada. El siguiente paso consiste en calificarse a uno mismo de indolente y, por lo mismo, de personaje aborrecible. El abatimiento comprime una situación así. Sin embargo, varios procesos químicos se están forjando en su cerebro. Lo que significa que nos aflige un sentimiento de desesperanza y desamparo, que se une a un estado de angustia y a raptos de irritabilidad y de cólera. Tristeza y furia, indisposición física, mental y emocional. incluso, hay instantes o largos ratos en los que la realidad parece fugarse, como si entre ella y usted se abriera un denso camino que no sabe recorrer. El mundo gira ante uno con esa extraña lejanía. Los días ‘pasan y la sensación persiste, hasta que se pregunta si será posible volver a la vida de antes, a pertenecer, como todos los demás, al grato universo de lo habitual.

Durán (2008, c) apunta que la persona con depresión tiene cuerpo y en su cuerpo alberga la historia de la humanidad. Es un cuerpo en unidad en donde se conjugan los tres tiempos del universo, del planeta, del país y de la sociedad en la que vive así como de la familia y la concepción que tiene de sí mismo.

La depresión entonces es el resultado de una construcción en el cuerpo que esta permeada por su historia enmarcada en lo cultural, político, social, y en las que están inmersos la manera de alimentarse, la condición familiar, las emociones con todo lo que conlleva, sentimientos, odios, rencores, reclamos a la vida, ansiedades, estrés, interrelación con el medio ambiente, relaciones intersubjetivas y una decisión de ser, moverse y actuar en el tiempo que le toca vivir, o dejar de hacerlo.

### **3.3.1 Clasificación**

#### **Trastorno depresivo mayor, episodio único o recidivante**

*Código CIE-10:* F32, F33

Los criterios que establecen tanto el DSM-IV como el CIE-10 para el trastorno depresivo mayor son

**-Criterio A:** La presencia de por lo menos cinco de los síntomas siguientes, durante al menos dos semanas:

- ❖ Estado de ánimo triste, disfórico o irritable durante la mayor parte del día y durante la mayor parte de los días
- ❖ Anhedonia o disminución de la capacidad para disfrutar o mostrar interés y/o placer en las actividades habituales
- ❖ Disminución o aumento del peso o del apetito
- ❖ Insomnio o hipersomnio (es decir, dificultades para descansar, ya sea porque se duerme menos de lo que se acostumbraba o porque se duerme más; véanse los trastornos en el sueño)
- ❖ Enlentecimiento o agitación psicomotriz
- ❖ Astenia (sensación de debilidad física)
- ❖ Sentimientos recurrentes de inutilidad o culpa

- ❖ Disminución de la capacidad intelectual
- ❖ Pensamientos recurrentes de muerte o ideas suicidas

**-Criterio B:** No deben existir signos o criterios de trastornos afectivos mixtos (síntomas maníacos y depresivos), trastornos esquizoafectivos o trastornos esquizofrénicos.

**-Criterio C:** El cuadro repercute negativamente en la esfera social, laboral o en otras áreas vitales del paciente.

**-Criterio D:** Los síntomas no se explican por el consumo de sustancias tóxicas o medicamentos, ni tampoco por una patología orgánica.

**-Criterio E:** No se explica por una reacción de duelo ante la pérdida de una persona importante para el paciente.

### **Trastorno distímico**

*Artículo principal: Distimia*

*Código CIE-10:* F34.1 Los criterios para este tipo de trastorno depresivo son:

**-Criterio A:** Situación anímica crónicamente depresiva o triste durante la mayor parte del día y durante la mayor parte de los días, durante un mínimo de dos años.

**-Criterio B:** Deben aparecer dos o más de estos síntomas:

- ❖ Variaciones del apetito (trastornos en la alimentación)
- ❖ Insomnio o hipersomnio (es decir, dificultades para descansar, ya sea porque se duerme menos de lo que se acostumbraba o porque se duerme más; véanse los trastornos en el dormir)
- ❖ Astenia
- ❖ Baja autoestima
- ❖ Pérdida de la capacidad de concentración
- ❖ Sentimiento recurrente de desánimo o desesperanza (véase desesperanza aprendida)

**-Criterio C:** Si hay periodos libres de los síntomas señalados en A y B durante los dos años requeridos, no constituyen más de dos meses seguidos.

**-Criterio D:** No existen antecedentes de episodios depresivos mayores durante los dos primeros años de la enfermedad. Si antes de la aparición de la distimia se dio un episodio depresivo mayor, éste tendría que haber remitido por completo, con un periodo posterior al mismo, mayor de dos meses, libre de síntomas, antes del inicio de la distimia propiamente dicha.

**-Criterio E:** No existen antecedentes de episodios maníacos, hipomaniacos o mixtos, ni se presentan tampoco los criterios para un trastorno bipolar.

**-Criterio F:** No hay criterios de esquizofrenia, de trastorno delirante o consumo de sustancias tóxicas (véase adicción).

**-Criterio G:** No hay criterios de enfermedades orgánicas.

**-Criterio H:** Los síntomas originan malestar y deterioro de las capacidades sociales, laborales o en otras áreas del funcionamiento del paciente.

### **Trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo o mixto (ansiedad y ánimo depresivo)**

*Código CIE-10:* F43.20, F43.22

Por trastorno adaptativo o depresión reactiva, se acepta la aparición de síntomas cuando ésta ocurre en respuesta a un acontecimiento vital estresante, y no más allá de los tres meses siguientes a su aparición. Se habla de depresión reactiva cuando el cuadro es más grave de lo esperable o tiene mayor repercusión funcional de la que cabría esperar para ese factor estresante. Debe existir, entonces, un criterio de "desproporción" para su diagnóstico.

### **Trastorno depresivo no especificado**

Se denomina **trastorno depresivo no especificado** a aquella situación en la que aparecen algunos síntomas depresivos, pero no son suficientes para el diagnóstico de alguno de los trastornos previos. Esta situación puede darse cuando existe un solapamiento de síntomas depresivos con un trastorno por ansiedad (síndrome ansioso-depresivo), en el contexto de

un trastorno disfórico premenstrual o en cuadros de trastorno depresivo post-psicótico (residual) en la esquizofrenia.

### **3.3.1.1 Otros tipos Endógena- Exógena**

Duelo patológico: En el DSM-IV se contempla una situación de duelo que puede precisar tratamiento, aunque sin cumplir los criterios de ninguno de los trastornos previos.

**Endógena** De acuerdo al origen de la Depresión, puede ser de tipo endógeno, a la que se le atribuyen causas de tipo interno como son los cambios bioquímicos, hormonales o genéticos, (Colom, 1986)

**Exógena** Las de tipo exógeno y reactivo cuyo origen se encuentra en factores externos como pueden ser las pérdidas (monetarias, divorcios, muertes, etc.).

Aunque algunos autores, generalmente hacen esta división, otros como Freden (1986), reconocen que no es posible trazar límites causales claros entre los distintos tipos de depresión, sino que más bien existe una escala continua de causas internas y externas.

### **3.3.2 Estados depresivos femeninos**

Según Dio Bleichmar (2002) entre las mujeres, la depresión toma formas particulares o mejor, dicha, hace su aparición en momentos particulares en la vida.

- 1) Depresión premenstrual. Se trata de un conjunto de variaciones y cambio fisiológicos, psicológicos y de conducta que muchas mujeres sienten, en particular, en las fases previas al período menstrual: mal humor, tensión, ansiedad, irritabilidad, hostilidad, y que se repite con regularidad en ocasiones. Se ha encontrado que no tiene una relación estrictamente hormonal sino que tiene que ver con el proceso de desnaturalización al que se halla sometida la mujer, quien no logra “adaptarse” del todo a los modelos de feminidad vigentes, protestando y rebelándose a través de medios indirectos, inconscientes, corporales. De acuerdo a la visión epistemológica que se maneja como soporte para esta investigación se atribuye que lo anterior se instala en la memoria corporal. Lo cual se explicara en el capítulo anterior.

## 2) Depresión postparto.

Después de dar a luz, muchas mujeres no se sienten bien ni contentas. La profundidad del malestar es variable. Hecho constatado por lo profesionales de la salud que han clasificado la dolencia en tres grados de severidad: a) Reacción depresiva pasajera, b) depresión postparto; c) Psicosis puerperal.

## 3) Depresión de la mujer de mediana edad. Las demandas culturales, el culto a la juventud, los cambios y crisis son un detonador que puede influir a la depresión de mediana edad, que se siente amenazada por ya no ser la misma del pasado, su añoranza por el pasado, no le permiten vivir su presente y se deprime.

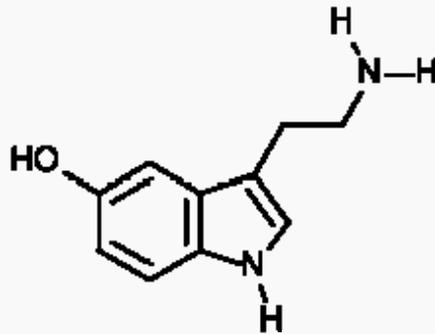
## 4) Síndrome del “nido vacío” o depresión postmaternal. Se ha creado una concepción de culto a la madre, donde pareciera ser que si no se es madre no se es mujer; cuando se cumple este papel, pero al irse los hijos, queda un vacío insustituible, porque toda la razón de ser mujer era ser madre, de ahí que deviene una crisis de ahora que soy o hago con mi vida, que favorece la depresión postmaternal.

### **3.3.3 Causas**

Según Gómis (2008) Se desconoce mucho de su compleja biología, según parece, ciertos cambios en la actividad cerebral desatan la perturbación. No se han podido identificar genes específicos de la depresión, pero por lo general se hereda. Otro factor puede ser el deficiente funcionamiento de la glándula tiroidea. El hipotiroidismo tiende a originar capítulos depresivos y el hipertiroidismo estados de exaltación poco tolerables. También algunos estudios muestran que demasiada hormona adrenal, proveniente de las glándulas suprarrenales, origina estados depresivos, lo mismo que exceso de cortisol en la sangre, el cual puede alterar las funciones cerebrales. El quid del asunto es que si los neurotransmisores, los mensajeros químicos del cerebro, varían por alguna razón su equilibrio, se abre frente para que el individuo se deprima. Por otro lado, cierto suministro de medicamentos pueden precipitar la dolencia, como la prednisona, fármaco semejante al cortisol o hidrocortisona y que se usa para tratar trastornos inflamatorios, como el lupus eritematoso sistémico, la artritis reumatoide, el asma y aún el cáncer.

Adviértase, pues, que se sabe poco de la depresión. Se atañe a que es más un desequilibrio químico cerebral, donde las hormonas juegan un papel decisivo, y aunque se hable de que los estimulantes del exterior son también factores de las causas de la depresión, no se logra verlo de una manera integral.

## Etiología



Molécula de Serotonina. El eje serotonina-dopamina parece cumplir un papel fundamental en el desarrollo de los trastornos depresivos. En este descubrimiento se funda el efecto de los modernos antidepresivos, inhibidores de la recaptación de serotonina.

El origen de la depresión es complejo, ya que en su aparición influyen factores genéticos, biológicos y psicosociales. Para Hernández, E., Lastra, S., Urbina, M., Carreira, I. y Lima, L. (2002). Hay evidencias de alteraciones de los neurotransmisores, citoquinas y hormonas que parecen modular o influir de forma importante sobre la aparición y el curso de la enfermedad

Faraj, B. A., Olkowski, L. y Jackson, R. T. (1994), Apuntan que la psiconeuroinmunología ha evidenciado trastornos en el eje hipotálamo-hipofisario-adrenal relacionados con las citoquinas, así como alteraciones inmunológicas asociadas a neurotransmisores en el trastorno depresivo mayor (por ejemplo, se reducen el número de transportadores de serotonina en linfocitos de sangre periférica de pacientes deprimidos) Esto parece apuntar a una fuerte relación entre la serotonina y el sistema inmune en esta patología.

Según Barondes, S. H. (1998) y Karkowski, L. M. y Kendler, K. S. (1997). Algunos tipos de depresión tienden a afectar a miembros de la misma familia, lo cual sugeriría que se puede heredar una predisposición biológica. En algunas familias la depresión severa se presenta generación tras generación. Sin embargo, la depresión severa también puede afectar a

personas que no tienen una historia familiar de depresión. Sea hereditario o no, el trastorno depresivo severo se asocia a menudo con cambios en las estructuras o funciones cerebrales. Lo anterior nos hace ver que la depresión puede ser aprendida, no es sólo por la herencia que pasa de generación en generación sino la influencia cultural que se vive en la familia, la herencia ancestral, la fijación de patrones que se siguen, el sometimiento a las lealtades familiares. Por lo que el factor pedagógico es necesario analizarlo en la construcción del padecimiento de la depresión.

Las personas con poca autoestima se perciben a sí mismas y perciben al mundo en forma pesimista. Las personas con poca autoestima y que se abruma fácilmente por el estrés están predispuestas a la depresión. No se sabe con certeza si esto representa una predisposición psicológica o una etapa temprana de la enfermedad.

En los últimos años, la investigación científica ha demostrado que algunas enfermedades físicas pueden acarrear problemas mentales. Enfermedades tales como los accidentes cerebro-vasculares, los ataques del corazón, el cáncer, la enfermedad de Parkinson y los trastornos hormonales pueden llevar a una enfermedad depresiva. La persona enferma y deprimida se siente apática y sin deseos de atender sus propias necesidades físicas, lo cual prolonga el periodo de recuperación. La pérdida de un ser querido, los problemas en una o en muchas de sus relaciones interpersonales, los problemas económicos o cualquier situación estresante en la vida (situaciones deseadas o no deseadas) también pueden precipitar un episodio depresivo. Las causas de los trastornos depresivos generalmente incluyen una combinación de factores genéticos, psicológicos y ambientales. Después del episodio inicial, otros episodios depresivos casi siempre son desencadenados por un estrés leve, e incluso pueden ocurrir sin que haya una situación de estrés.

#### **3.3.4 Síntomas**

Los cuadros depresivos varían desde estados de duelo normal por la muerte de un ser querido hasta trastornos más severos en los que surgen ideas delirantes de desvalorización, de ruina, de enfermedades imaginarias o de culpa por presuntos perjuicios cometidos en contra de los demás. No todas las personas que sufren depresiones experimentan todos los síntomas, que también el caso de las mujeres para efectos de esta investigación. Algunas sufren unos pocos, y muchas no se dan cuenta que están seriamente deprimidas, porque a

pesar de no sentirse bien, las manifestaciones del malestar adoptan una fisonomía atípica, constituyendo así las depresiones encubiertas. Otras en cambio, se sienten literalmente abrumadas, los síntomas varían, pues, según las personas: Entre 1) Estados de ánimo persistentemente triste, ansioso o “vacío”. La cara larga y taciturna, la falta de expresividad en el rostro, los párpados caídos, la mirada pérdida o distraída; 2) Sentimientos de desesperanza y pesimismo; 3) Sentimientos de culpa, inutilidad, incapacidad; 4) Pérdida de interés o de placer en pasatiempos y actividades que anteriormente se disfrutaban, incluyendo la sexualidad; 5) Insomnio o hipersomnio; 6) Disminución de energía, fatiga, inhibición psicomotriz; 7) Inquietud, irritabilidad; 8) Dificultades para tomar decisiones de concentración, trastornos de memoria; 9) Ideas e Intentos de suicidio(Dio Bleichmar, 2002)

### **3.3.5 Diagnóstico**

El diagnóstico de la depresión es clínico. Deben descartarse, en primer lugar, causas orgánicas, medicamentosas o tóxicas compatibles con un cuadro similar al de un trastorno depresivo, pero es en último término la entrevista clínica la que ofrece los datos necesarios para el diagnóstico, cuando se cumplen los criterios establecidos más arriba.

Una buena evaluación diagnóstica debe incluir una historia médica completa. ¿Cuándo comenzaron los síntomas, cuánto han durado, qué tan serios son? Si el paciente los ha tenido antes, el médico debe averiguar si los síntomas fueron tratados y qué tratamiento se dio. El médico también debe preguntar acerca del uso de alcohol y drogas, y si el paciente tiene pensamientos de muerte o suicidio. Además, la entrevista debe incluir preguntas sobre otros miembros de la familia. ¿Algún pariente ha tenido depresión y, si fue tratado, qué tratamientos recibió y qué tratamientos fueron efectivos?

Existen también varios cuestionarios estandarizados que pueden ayudar a discriminar si existe o no un trastorno depresivo: como la Escala de Depresión de Yesavage el Test de Depresión de Goldbergo el Test de Depresión de Hamilton. Algún estudio ha evaluado incluso la eficacia de dos simples preguntas (¿Algún pariente ha tenido depresión y, si fue tratado, qué tratamientos recibió y qué tratamientos fueron efectivos?) para un diagnóstico rápido de elevada confiabilidad.

### **3.3.6 Tratamiento**

Independientemente de que se llegue a un diagnóstico fino del tipo de trastorno depresivo, si la situación anímica supone una limitación en las actividades habituales del paciente, o una disminución de su capacidad funcional en cualquiera de sus esferas (social, laboral, etc.) se considera adecuada la instauración de un tratamiento. El fin del tratamiento es el de mejorar la situación anímica, así como reinstaurar un adecuado funcionamiento de las capacidades socio-laborales y mejorar, en general, la calidad de vida del paciente, disminuyendo la morbilidad y mortalidad, y evitando en lo posible las recaídas.

La selección del tratamiento dependerá del resultado de la evaluación. Existe una gran variedad de medicamentos antidepresivos y psicoterapias que se pueden utilizar para tratar los trastornos depresivos. La psicoterapia sola es efectiva en algunas personas con formas más leves de depresión. Las personas con depresión moderada o severa más a menudo mejoran con antidepresivos. Según Bueno, J. A., Gascón, J. y Humbert, M. S. (1993) La mayoría obtienen un resultado óptimo con un tratamiento combinado de medicamentos para obtener un alivio relativamente rápido de los síntomas y psicoterapia para aprender a enfrentar mejor los problemas de la vida, incluyendo la depresión. El psiquiatra puede recetar medicamentos y una de las diversas formas de psicoterapia que han mostrado ser efectivas para la depresión, o ambos, dependiendo del diagnóstico del paciente y de la gravedad de los síntomas.

### ***3.3.6.1 Antidepresivos***

Alamo, C., Santos, C. y García-Bonilla, J. M(1988) han encontrado que:

La fluoxetina se ha popularizado con su nombre comercial más extendido: Prozac. Su eficacia y un viento favorable a corriente de una sociedad medicalizada lo han situado más allá del ámbito farmacológico, muy cerca de la cultura popular. Puede rastrearse la presencia de la "píldora de la felicidad" en la literatura, la música, el cine o la televisión.

El tratamiento con antidepresivos es el único que ha demostrado una evidencia significativa de efectividad en depresiones mayores (graves) y en depresiones psicóticas (solos o en combinación con psicoterapia). En el caso de depresiones leves o moderadas, los antidepresivos parecen ser eficaces, pero también lo son algunas propuestas de tratamiento psicoterápico (solo o con antidepresivos).

No se han evidenciado diferencias entre la eficacia de los diferentes tipos de antidepresivos, cuyas principales diferencias estriban más en el tipo de efectos secundarios que pueden provocar. En general, los pacientes presentan mejor tolerancia a los modernos inhibidores selectivos de recaptación de serotonina que los clásicos antidepresivos tricíclicos y heterocíclicos.

La decisión de emplear uno u otro se basa en criterios como la buena respuesta a un fármaco determinado en episodios previos o en familiares de primer grado, la tolerancia a los posibles efectos secundarios, las interacciones posibles con el tratamiento habitual del paciente, el precio o la existencia de alguna contraindicación relativa, por la presencia de otra enfermedad.

Hay que tener en cuenta que el efecto antidepresivo tarda unas dos semanas en aparecer, aumentando progresivamente hasta su pico de máxima eficacia en torno a los dos meses.

Los principales grupos de fármacos antidepresivos son los antidepresivos tricíclicos, los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) y los inhibidores de la enzima monoamino-oxidasa (IMAO), aunque se están incorporando nuevos grupos como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina y noradrenalina (como la venlafaxina) o los inhibidores selectivos de la recaptación de noradrenalina (reboxetina). En mayor o menor grado, todos ellos pueden presentar algunos efectos secundarios, principalmente sequedad de boca, estreñimiento, mareos, náuseas, insomnio o cefalea, siendo los de las últimas generaciones los mejor tolerados.

El tratamiento con antidepresivos debe mantenerse durante seis a doce meses, para evitar el riesgo de recaídas, aunque el efecto completo puede conseguirse al mes del inicio del tratamiento. Hay que tener en cuenta que la causa más frecuente de respuesta terapéutica débil es una mala cumplimentación del tratamiento indicado (abandonos, olvidos, etc.). En torno al 25 por ciento de los pacientes abandonan el tratamiento en el primer mes, un 44 por ciento en el primer trimestre, y un 60 por ciento de los pacientes dentro de los seis meses iniciales.

Recientemente se han publicado resultados que hacen pensar que la fluoxetina (Prozac) no es en realidad un medicamento tan efectivo contra la depresión como se había anunciado y

creído (debido a lo que parece haber sido una manipulación comercial de los datos científicos presentados inicialmente).

Al respecto Jara, M (2007) A través de una investigación periodística da cuenta de los abusos que han cometido las compañías farmacéuticas, mintiendo respecto a la veracidad de los medicamentos, y de promover el consumo excesivo de medicamentos aunque no sean necesarios, por el sólo hecho de tener ganancias en su mercado, es un ejemplo notable de las consecuencias de este sistema neoliberal. La industria de la salud y la enfermedad tiene elaboradas y poco éticas estrategias, para ser, entre otros el negocio legal más rentable del planeta.

Describamos algunos ejemplos: “Determinadas dolencias pueden convertirse en enfermedad con el suficiente esfuerzo inversor y de promoción. Transformar el sueño en un fenómeno curable era un reto. Decimos era porque ya hay empresas que lo han patentado. Provigil es el medicamento pro vigilia de la compañía Cephalon, El producto fue aprobado para el tratamiento de la somnolencia asociada a narcolepsia. Pero, como viene siendo tónica general con determinados remedios, su uso se ha ampliado a trastornos del sueño provocados por la fatiga, la depresión e incluso para tratar la esclerosis múltiple. El fármaco parece un pozo sin fondo para sus promotores. (p 287)

Provigil es un medicamento para curar lo inexistente. Su empleo representa una huida hacia delante para personas que sufren un estilo de vida no elegido por ellas mismas, que da la espalda a su naturaleza humana... En la generación provigil triunfa la enfermedad inventada sobre el derecho humano a la salud. Píldoras para escapar de la realidad.

Una persona puede pasar toda la vida tomando psicofármacos si no resuelve el problema carencial a tiempo. En ocasiones no hay más remedio que echar de éstos, pero no hay duda de que se consumen muchísimos más de los necesarios. Su síndrome de abstinencia va acompañado de un malestar peor que el que se tenía, lo que invita a pensar al consumidor que aún necesita el medicamento.

Entre los preparados que más se usan para tranquilizarse y dormir están las benzodiazepinas; que se dividen en dos grupos: De acción larga, como diezepam (Valium, Calmaven), flurazepam (Durmodor), clorazepato dipótasico (Tranxilium), nitrazepam (Serenade), flunitrazepam (Rophipnol), bromazepam (Lexatin) o ketazolam (Sedotime). De

acción corta como alprazolam (Trankimazin), lorazepam (Orfidal, Idalprem), lorazepam (Loramet, Noctamid) O triazolam (Halcion, Novodorm).

“Suele ser difícil dejar estos fármacos y producen insomnio, irritabilidad, inquietud, desesperación, temblores, palpitaciones, sudoración, vértigo, espasmos, intolerancia al ruido y a la luz, sensación de movimiento, sabor metálico, olores extraños, zumbidos en los oídos o paranoias” (Eneku Landaburu, 2000) citado en Lara, 2007.

### **3.3.6.2 Psicoterapia**

Para Soler Insa, P. A. y Gascón, J. (1999), muchas formas de psicoterapia, incluso algunas terapias a corto plazo (10-20 semanas), pueden ser útiles para los pacientes deprimidos. Las terapias "de conversación" ayudan a los pacientes a analizar sus problemas y a resolverlos, a través de un intercambio verbal con el terapeuta. Algunas veces estas prácticas se combinan con "tareas para hacer en casa" entre una sesión y otra. Los profesionales de la psicoterapia que utilizan una terapia "de comportamiento" procuran ayudar a que el paciente encuentre la forma de obtener más satisfacción a través de sus propias acciones. También guían al paciente para que abandone patrones de conducta que contribuyen a su depresión o que son consecuencia de su depresión.

Estudios de investigación han comprobado que dos tipos de psicoterapia a corto plazo son muy útiles para algunas formas de depresión. Se trata de la terapia interpersonal y de la terapia cognitivo-conductual. Los terapeutas interpersonales se concentran en los problemas en las relaciones con los otros que causan y agravan la depresión. Los terapeutas cognitivo-conductuales ayudan a los pacientes a cambiar los estilos negativos de pensamiento y comportamiento que se asocian con la depresión.

Las terapias dinámicas o "de insight", que se usan en ocasiones para tratar personas deprimidas, apuntan a ayudar al paciente a resolver sus conflictos. Estas terapias a menudo se reservan para casos en que los síntomas depresivos han mejorado bastante. Para obtener mejores resultados, los cuadros depresivos severos (en especial los que son recurrentes) por lo general requieren medicamentos o terapia electroconvulsiva (TEC), esta última en condiciones especiales, al lado de una psicoterapia, o antes de ella.

### **3.3.6.3 Psicoterapias psicodinámicas breves**

La psicoterapia psicoanalítica elabora estrategias de afloramiento del yo intrapsíquico, oculto en el inconsciente del paciente, y origen de la sintomatología. El trastorno depresivo se expresaría como resultado de la pugna entre los mecanismos de defensa del paciente y sus impulsos. Las técnicas de psicoterapia psicodinámica breve pretenden investigar y alumbrar esos conflictos para su resolución en la esfera consciente, a través de un número limitado de sesiones.

#### **3.3.6.4 Psicoterapia interpersonal**

En este caso, el psicoterapeuta analiza los síntomas en cuanto surgen desde una perspectiva de comportamientos elaborados por el paciente a través de sus relaciones interpersonales. La forma en que se vincula y como se comunica, interactúa y expresa con su entorno, desde esta base se apoya de Programación neurolingüística. La programación neurolingüística (PNL) es un sistema que pretende preparar («programar») la mente de manera sistemática, y lograr que comunique eficazmente lo que una persona piensa con lo que hace, logrando así una congruencia y comunicación eficaz a través de una estrategia que se enfoca al desarrollo humano.

#### **3.3.6.5 Terapia cognitiva y terapia cognitivo-conductual**

Esta modalidad intenta modificar pautas de conducta, a partir del análisis funcional del comportamiento, sin profundizar en el análisis de la intrapsique. Entre otros recursos, se apoya sobre todo en técnicas de relajación, de adquisición de habilidades sociales y de afirmación de la asertividad. (Soler Insa, P. A. y Gascón, J. (1999),

#### **3.3.6.6 Otros tratamientos: TEC.**

La terapia electroconvulsiva (TEC o "electroshock") se ha empleado en ocasiones en pacientes con depresión grave y en situaciones en las que los pacientes que no podían tomar antidepresivos. La TEC puede ser efectiva en casos en que los medicamentos antidepresivos no proporcionan un alivio suficiente. En los últimos años la TEC se ha perfeccionado mucho. Antes de administrar el tratamiento, que se hace bajo anestesia de duración breve, se administra un relajante muscular. Se colocan electrodos en sitios precisos de la cabeza, para enviar los impulsos eléctricos. La estimulación ocasiona una convulsión breve (aproximadamente 30 segundos) dentro del cerebro. La persona que recibe TEC no percibe conscientemente el estímulo eléctrico. Para obtener el máximo beneficio terapéutico, se

requieren varias sesiones de TEC, usualmente programadas con un promedio de tres por semana.

#### **3.3.6.6.1 Luminoterapia**

La luminoterapia o fototerapia presenta una eficacia científica probada en todo tipo de depresiones, muy especialmente en las depresiones ligadas a los cambios estacionales.

Fatiga, somnolencia excesiva, desánimo e irritabilidad pueden sorprender a una persona que durante la mayor parte del año lleva una vida normal y, cuando llegan los meses de frío, aprecia un cambio considerable en su carácter, independientemente de que exista o no una depresión leve o manifiesta el resto del año. Si la tendencia persiste y aumenta el desánimo a medida que los días se acortan, entonces es muy probable que esté padeciendo algún tipo de trastorno afectivo estacional (SAD, por las siglas, en inglés, de *seasonal affective disorder*). Las personas que padecen este tipo específico de depresión experimentan un estado de ánimo melancólico únicamente durante los meses de otoño e invierno, y su tristeza se abate sólo hasta que regresan la primavera y el verano.

#### **3.3.6.6.2 Herbolaria**

En los últimos años, el uso de hierbas para el tratamiento tanto de la depresión como de la ansiedad ha generado un gran interés. La planta conocida popularmente como hierba de San Juan o corazoncillo o incluso hipérico (el nombre científico es *Hypericum perforatum*) es una hierba muy utilizada en Europa para el tratamiento de la depresión moderada, y ha captado recientemente la atención de los investigadores de todo el mundo. Ha sido usada durante siglos como parte de muchos remedios naturales y populares. En Alemania, el *Hypericum* se utiliza hoy día para el tratamiento de la depresión más que cualquier otro antidepresivo. Sin embargo, la eficacia de esta hierba no se ha aclarado porque los estudios científicos que se han llevado a cabo se realizaron únicamente a corto plazo y utilizaron dosis diferentes.

La FDA (*Food and Drug Administration*) de los Estados Unidos hizo un anuncio oficial para la salud pública el 10 de febrero de 2000. En él se afirma que la hierba de San Juan

parece actuar a través de una de las vías metabólicas usadas por otros medicamentos (algunos agentes anticonvulsivos).

### **3.4 Epidemiología**

---

Las cifras de prevalencia de la depresión varían dependiendo de los estudios, en función de la inclusión tan sólo de trastornos depresivos mayores o de otros tipos de trastornos depresivos. En general, se suelen recoger cifras de prevalencia en países occidentales de aproximadamente 3 por ciento en la población general, para trastorno depresivo mayor, y una incidencia anual del 1 al 2 por mil. Las estadísticas no nos dejan mentir. Actualmente, los trastornos emocionales van en aumento, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que a nivel mundial 450 millones de personas tienen depresión y en México entre 15 y 20% de los habitantes está en riesgo de padecerla. Hay mayor prevalencia en las grandes ciudades. Los mexicanos que han sufrido algún padecimiento depresivo, afectivo o de ansiedad ha alterado su desempeño en el trabajo, en sus estudios, sus relaciones personales, y se han trastornado su sueño y su alimentación, deteriorando con ello su calidad de vida.

Los problemas emocionales son mayormente resentidos por las mujeres, quienes de acuerdo con la primera encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (ENEP), en México suman alrededor de 11 millones las mujeres que han presentado cuadros depresivos. En el caso de los varones, las cifras alcanzan los siete millones, es decir, en el caso de las mujeres su prevalencia es casi el doble que en el caso de los hombres.

Ante el incremento de las enfermedades mentales, particularmente la depresión y la ansiedad, la OMS asegura que la depresión y la ansiedad se convertirán en la epidemia del siglo XXI. En el 2000, la OMS impulsó la iniciativa para realizar una encuesta de salud mental en cada país y conocer con ello la evolución de esta enfermedad. En México, la investigación fue organizada y auspiciada por la Organización Panamericana de la Salud, el Instituto Nacional de Psiquiatría, el CONACYT y una compañía farmacéutica alemana (laboratorios Pfizer).

La encuesta aplicada en nuestro país arrojó que es en las grandes ciudades como el Distrito Federal, Guadalajara y Monterrey las que presentan una elevada prevalencia de trastornos mentales como la depresión grave, la depresión leve y el trastorno bipolar, registrándose el 10%. Le siguen los estados del norte de México como Chihuahua, Durango, Nuevo León y Tamaulipas con un 9%, mientras que los del sudeste; Chiapas, Quintana Roo y Yucatán reportan un 6%. Un dato relevante que emerge en esta investigación es que aumenta la presencia de trastornos mentales en edades tempranas. Los altos índices de trastornos emocionales en la niñez, la juventud y la cronicidad de los mismos sugieren que muchas personas los padecen la mayor parte de su vida.

Dentro de las enfermedades con el nivel más alto de discapacidad se encuentran los trastornos de salud mental como la depresión, el abuso de alcohol, el trastorno bipolar o maniaco depresivo, la esquizofrenia y el trastorno obsesivo compulsivo. Algunos estudios ponen en evidencia que la depresión en hombres y mujeres ocupa la quinta causa de discapacidad en el mundo y será la segunda en los próximos 20 años, después de las enfermedades del corazón. En México se pierden anualmente hasta 30 días laborales por causa de la depresión y 14 en caso de lesiones físicas.

Otra constancia de ello se encuentra en la gaceta UNAM del 25 de febrero de 2008 que asienta que se prevé que ésta será la principal causa de morbilidad en 2020, según Ileana Petra Micu, del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Todos los estudios coinciden en que la prevalencia es casi el doble en la mujer que en el hombre, y que algunos factores estresantes vitales, como el nacimiento de un hijo, las crisis de pareja, el abuso de sustancias tóxicas (principalmente alcohol) o la presencia de una enfermedad orgánica crónica se asocian con un riesgo incrementado de desarrollar un trastorno depresivo mayor. En cuanto a la asociación familiar debida a factores genéticos, la existencia de un pariente de primer grado con antecedentes de trastorno depresivo mayor aumenta el riesgo entre 1,5 y 3 veces frente a la población general

### **3.5 La depresión otras miradas: La visión psicosomática**

Como hemos revisado en el capítulo dos la visión psicosomática sostiene una idea integral del ser, Según López Ramos (2003) lo psicosomático se puede instituir en el cuerpo a partir

de la exaltación de una emoción que se cultiva en lo cotidiano y logra cambiar el curso de la seguridad social en la memoria corporal, para convertirse en un síntoma convencional o innovador en cuanto a dolor o zona de expresión se refiere.

Esta perspectiva tienen una noción de cuerpo como una unidad integrada que como lo señala López Sánchez (2006) está en los aspectos orgánicos, emocionales, culturales y sociales buscando establecer una visión integral de salud. Considera que la depresión es el resultado de la relación entre un órgano y una emoción dicha relación se ve afectada por la historia de alimentación de los sujetos, sus estilos de vida, sus historias familiares la historia cultural y social de la geografía en la que habitan así como los trastornos ecológicos que son el resultado de la sobre explotación de los recursos naturales.

En relación a esto López Ramos (2008) señala que es conveniente explicar y analizar la relación que integran elementos como la alimentación, las emociones y los sabores predominantes en conjugación con las relaciones intersubjetivas y su vinculación con determinado padecimiento como la depresión; y que esta lectura de la depresión implica contemplar que las alternativas se pueden construir en el cuerpo de los individuos y en un espacio que puede ser el cuerpo mismo, desde lo subjetivo<sup>4</sup> ya que la construcción que la persona hace de su cuerpo de una manera inconsciente y consciente no se queda con posiciones parciales de la realidad en la que sólo se identifique que el origen del problema de la depresión es el marido, la madre, los hijos etc. sino que nos conduce a comprender que falta descubrir la relación con los mecanismos más complejos de su persona, es decir, hace falta que incursione en la construcción más oculta de su vida para poder identificar donde se perdió algunos de los principios que le permiten darles sentido a su vida personal.

En este mismo tenor se busca explicar que la depresión tiene una ruta en el cuerpo, investigaciones y aportaciones en el proyecto “cuerpo” de la FES Iztacala coordinado por el Dr. Sergio López Ramos y ahora también el posgrado de especialidad en educación en salud a través de su maestría en la FES- Aragón da cuenta de ello. La idea principal es

---

<sup>4</sup> Alaine Touraine (1997) considera que la subjetividad es el deseo o voluntad de individuación, que actúa a partir de la instrumentalidad y la identidad, cuando el individuo se define de nuevo por lo que hace, por lo que valora y por las relaciones sociales en que se encuentra comprometido de tal modo. Por su parte Marcel Gauchet (2003) cabe a hablar de subjetividad a propósito de esta relación consigo mismo mediada por una alteridad interna es en razón de una reflexividad de nuevo cuño que le es inherente, a través de la conciencia histórica para llegar a la autonomía, es la búsqueda de sí mismo a través del cambio consciente y deliberado.

interpretar la depresión con otras miradas que busquen dar respuestas más pertinentes y eficaces a la gran demanda que presenta la atención de éste padecimiento, y que hasta ahora las instituciones y profesionales de la salud mental se han visto limitados frente a esta problemática.

Es considerar la unidad del cuerpo y todos los elementos que participan en la construcción de una identidad corporal deteriorada que afecta intensamente a las mujeres.

De acuerdo a López R, (2008:257), *la depresión surge a partir de una emoción exacerbada como el miedo, la ira, la ansiedad, el temor, la angustia o bien una mezcla de todas ellas. Las personas llevan al extremo su condición emocional sin la concreción de una acción, es decir, sólo se vive la emoción en el espacio corporal pero no se expresa al exterior, y eso genera procesos de trabajo en los órganos para gestar la regulación o autorregulación, y aquí es donde las condiciones del cuerpo han de cambiar. El cuerpo es sometido a un gran esfuerzo energético para volver a la condición que lo alteró.*

En la condición corporal se cruza lo cultural que incluye creencias, costumbres, la moral, la ética, las leyes que conforman maneras de comportamiento y de orden social, las cuales condicionan la manera de vivir en este proceso socio-histórico de las emociones que se representa en el cuerpo a través de la vida cotidiana.

De esta manera el abordaje de este trabajo atraviesa la totalidad del ser mujer. No es posible desarticular la vivencia de la emoción con lo histórico social del cuerpo en una expresión de la integridad órgano-emoción.

La crisis personal que se refleja en la depresión no viene sola, se tienen que considerar los elementos con los que cuenta y como es que han construido éste padecimiento, se refleja como un estado, una forma de vida, una resistencia en esta sociedad decadente.

La depresión es una expresión ante una amenaza del cuerpo, que se puede manifestar como mecanismo de protección, mecanismo auto regulador del cuerpo y se da en un proceso de construcción por ejemplo el dormir mucho o no comer, y en donde se tienen que construir formas de refugio como llorar, quejarse, terapia. Por eso es tan importante identificar que es lo que hace la mujer con depresión, en quien se refugia, que evade.

Nuestro interés está centrado en explicar y analizar cómo es que se da este proceso de construcción de la depresión sin aislar todos los elementos que la influyen, la mujer deprimida tiene relación con otros, es así que nuestra atención también se ubicará en la manera de relacionarse, ubicando con quien está enojada, con quien platica menos, o con quien platica más, con quien vive, con quien convive, a quien dejo. Y todo ello está constituido en el cuerpo. Está en su memoria corporal y lo va a representar a través de ciertos síntomas.

En nuestro tiempo el cuerpo no es natural, ya que resulta que las células se han transformado con los procesos sociales y culturales, lo cual implica que no podemos decir que lo natural es ajeno a lo social. (López, Ramos 2006)

Todo ello esta permeado con la historia, cada etapa ha demarcado una forma de ser y comportarse, en la etapa contemporánea, López, Ramos (2006) atribuye que el cuerpo se vende como un producto rentable en cualquier campo, en la que nos convertimos o asistimos a un tiempo donde lo corporal se hace un símbolo que sólo vende la forma y la esencia se pierde; por eso importa mucho la figura y no el interior.

Consideramos que es importante observar el estado actual de nuestro cuerpo con miradas a través de lo social, lo histórico, lo cultural, reconociendo cómo un proceso orgánico está vinculado con lo social, con la historia emocional. Es comprender cómo y cuándo una emoción se impone y se cultiva, por ejemplo el sentimiento de abandono, nos podrá permitir cambiar la enseñanza de un cuerpo a través de la armonía entre lo intuitivo y la razón<sup>5</sup>. Sin que ninguna predomine; es de acuerdo con los taoístas seguir el camino de en medio. El problema de nuestro tiempo es que estamos construyendo cuerpos y vidas extremas en donde predomina una emoción, un pensamiento, un alimento, que da como consecuencia estilos de vida de poca calidad y armonía por que impera más la razón que la intuición.

En contradicción con las creencias de nuestro medio en torno a que los padecimientos que se generan son consecuencia de “mala suerte”, “castigo divino”, “voluntad de Dios”, se ha encontrado que el cuerpo hace una elección de la enfermedad o de un padecimiento, su

---

<sup>5</sup> Duran A. (2004) considera que la intuición sólo se conoce porque se sabe de la razón; no se conocería actualmente la intuición como manifestación de emociones, sentimientos y actos involuntarios si no fuera por la razón. Ambos aspectos son complementarios e inevitables en las manifestaciones humanas, en relación con el entorno.

estilo de vida, la manera de alimentarse, los pensamientos y creencias, la percepción que se tenga acerca de la realidad y como se responde frente a ella a través como son las actitudes y las acciones a seguir y que son manifestados en el cuerpo por medio de los sentidos así lo manifiesta Duran, (2008) quien hace un excelente análisis de la elección de un padecimiento en relación con la interpretación de los sentidos y el contexto en que se desenvuelve un ser humano, considera que en que “la elección del individuo resalta los hábitos y las creencias que, tras una valoración cualitativa, hacen sin duda referencia al comportamiento de las familias. [...] Los hábitos, costumbres y creencias se ligan a nuestra percepción de la realidad, la cual desde los primeros días de vida, se establecen por medio de la sensibilidad y de los sentimientos derivados de nuestros sentidos desarrollados en la familia” como inicio y más adelante en los demás espacios escolar, laboral, influencias de los medios masivos, de la ideología, de la cultura.

El cuerpo se nutre de datos que entran en los órganos por la ventana de los sentidos y pueden asomarse, a su vez, por las ventanas del cuerpo: los ojos, la lengua, la nariz, los oídos y la piel.

Sostengo que para el proceso de construcción que se da en la depresión femenina está íntimamente relacionada la manera como se ha percibido el mundo y de qué manera se representa en el cuerpo.

Retomo nuevamente las aportaciones de Norma Delia Duran (2008) porque son un ejemplo vivo de la manifestación de una construcción corporal. Y de la cual pienso también basarme para el análisis en torno a la construcción de la depresión femenina.

Ella hace un análisis de cada sentido en relación con los órganos del cuerpo que forman un equipo en donde se equiparan y cobran sentido en la red de cooperación, y que de acuerdo a esta relación va hacer una elección El gusto, tienen relación con el bazo, estómago que representa la ansiedad, la memoria, el músculo, la boca, sabores, muecas, elección racionalmente dicha porque en ello se contiene la mente; el oído a su vez aproxima igual que el sentido de la vista, éste es riñón, miedo, se expresa en el habla y la memoria que comunican deseos, experiencias, sentimientos de ahí que nutre al intelecto, ya que su claridad esta siempre ordenada: otorga un sonido después de otro, enseña de forma progresiva y racional; El tacto es piel, la mano, vello, pulmón, y éste a su vez es tristeza, es olfato, la vista se sostiene en el hígado, es la intuición de la acción y la vesícula

biliar permite la toma de decisiones, ver mueve la emoción de la ira porque hígado es enojo corporal.

La elección consciente o inconsciente está relacionada con la imposición de lo emocional sobre lo perceptivo que está vinculada con los factores orgánicos. Porque a cada órgano le corresponde una emoción. Y a la vez éstos están cruzados por lo social, lo cultural, lo histórico, lo familiar.

Así lo ha señalado López, R (2006) lo corporal es un proceso que se construye en un espacio y un tiempo: la geografía y la cultura establecen una manera de construirlo socialmente y esto se manifiesta de maneras diversas en los cuerpos de las personas, es decir se construye desde la posibilidad de elección y la ignorancia impuesta[...] donde se conjuga un cuerpo con emociones, con historia, con órganos, con cultura, con hábitos alimenticios y por supuesto con los deseos y la vanidad de ser el número uno o el mejor en una sociedad competitiva.

La propuesta que se sostiene impulsa la defensa del valor de la vida buscando la profundidad de los procesos humanos. Conocer el medio en que se vive, el espacio donde nos nutrimos, el tipo de alimento, la calidad de agua, el calor y los niveles de convivencia, la percepción de las emociones porque nos brindan elementos que nos permitirán construir explicaciones acordes a lo no visible de un padecimiento como la depresión en la mujer.

En la cual explicar el padecimiento de la depresión implica ver la totalidad de la persona y no sólo su condición biológica que se determina a un nivel estrictamente neurofisiológico<sup>6</sup>, con ésta mirada podemos dar cuenta de que la depresión es un proceso de construcción en un cuerpo que como lo analiza López Ramos (2008b) donde narra con una voz femenina que la depresión *“parece ser que son las consecuencias de que algo estamos haciendo mal, que es como ser parte de un proceso roto que da al traste con la armonía del planeta” “El planeta está mal, las mujeres con depresión estamos mal, somos las dadoras de vida y el planeta nos dice que nos estamos consumiendo, que nos estamos convirtiendo en algo*

---

<sup>6</sup> Hay interpretaciones de la depresión que se limitan a explicarlo como un fenómeno cuyo origen se ha buscado en el cerebro, en las emociones, y su efecto en el sistema endocrino, inmunológico, es decir que las endorfinas son las causantes, y se requieren de neuropéptidos y neurotransmisores en las células del cerebro a fin de crear un sistema de estabilidad para que no se deprima el sistema inmunológico. Existe otra lectura de las emociones y de los sentimientos como entidades autónomas que van directamente al sistema inmunológico y lo deprimen para bajar la producción de linfocitos o células t. Lo que nos habla de posiciones fragmentarias.

*sucio o en algo peligroso para el planeta mismo. Qué hacer con nuestro cuerpo que se desarmoniza con el cosmos. El padecimiento está afuera y nos ataca con sus lanzas de depresión, a otras con la tristeza o con el cáncer. Algo está frágil en la vida de las mujeres”.*

Es quizás estar en contra de la naturaleza, de nuestra naturaleza, y el cuerpo debe defenderse o se deja morir.

La naturaleza en lo micro: el cuerpo y en lo macro: el planeta están tristes, porque no se le da el valor a la vida.

Por lo que explicar la mayor incidencia de depresión en mujeres no está soslayada sólo en la biología femenina, sino en las condiciones de vida y en la historia del cuerpo vivido, es considerar la unidad del cuerpo y todos los elementos que participan en la construcción de una identidad corporal deteriorada que afecta intensamente a las mujeres. Para este fin nos apoyaremos desde la visión que nos proponen el Dr. Sergio López Ramos, que de acuerdo a su experiencia e investigación, ha encontrado que hay una la relación entre la depresión y la construcción de lo corporal

De acuerdo como se vive en una geografía, en una relación familiar, en un proceso de construcción corporal que implica tomar decisiones en la vida cotidiana. Esta lectura de la depresión implica contemplar que las alternativas se pueden construir en el cuerpo de los individuos y en un espacio que puede ser el cuerpo mismo o las relaciones intersubjetivas.

López S (2006) considera los aspectos orgánicos, emocionales, culturales y sociales buscando establecer una visión integral de salud, que la depresión es el resultado de la relación entre un órgano y una emoción. Dicha relación se ve afectada por la historia de alimentación de los sujetos, sus estilos de vida, sus historias familiares y por la historia cultural y social de la geografía en la que habitan y por los trastornos ecológicos que son el resultado de la sobre explotación de los recursos naturales.

### **3.5.1 Conjugación de las emociones y lo orgánico en la construcción del cuerpo femenino con el padecimiento de depresión.**

De acuerdo con Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke (1983) el padecimiento de la depresión debe verse desde una postura integral y respecto al cuerpo, el padecimiento y los síntomas al no ser fragmentados como se ha hecho hasta ahora dividiéndolo en síntomas

psíquicos a manera de entenderlo didácticamente. Se entiende que la depresión es un concepto compuesto por un cuadro de síntomas que abarcan desde el abatimiento y la inhibición hasta la llamada depresión endógena con apatía total. La depresión va acompañada de la total paralización de la actividad, la melancolía y una serie de síntomas corporales como cansancio, trastornos del sueño, inapetencia, estreñimiento, dolor de cabeza, taquicardia, dolor de espalda, trastornos menstruales en la mujer y baja del tono corporal. El depresivo sufre sentimiento de culpabilidad y continuamente se hace reproches, trata de hacerse perdonar. Cabe preguntar qué es lo que en realidad deprime al depresivo. En respuesta hallamos tres temas:

1. Agresividad. La agresividad que no es conducida hacia el exterior se convierte en dolor corporal. Esta afirmación puede completarse diciendo que la agresividad reprimida conduce a la depresión. La agresividad bloqueada y no exteriorizada se dirige hacia adentro y convierte al emisor en receptor. En la cuenta de la agresividad reprimida se cargan no sólo los sentimientos de culpabilidad (que inconscientemente se carga con la culpa humana la destrucción del planeta) sino también los numerosos síntomas somáticos que la acompañan, con sus dolores difusos. La agresividad dirigida contra uno mismo encuentra su expresión más clara en el suicidio. En el deseo de suicidarse siempre hay que preguntar a quién se dirige en realidad.

2. Responsabilidad. La depresión es – dejando aparte el suicidio- la forma extrema de rehuir la responsabilidad. El depresivo no actúa sino que vegeta, más muerto que vivo. Pero a pesar de su negativa a encarar activamente la vida, el depresivo, a través de la puerta trasera de los sentimientos de culpabilidad, sigue teniendo que afrontar el tema de la responsabilidad.

3. Renuncia, soledad, vejez, muerte. Estos cuatro conceptos íntimamente relacionados entre sí abarcan el último y, a nuestro entender, más importante conjunto de temas. El paciente que sufre depresión es obligado violentamente a afrontar el polo de la muerte. Todo lo vivo con movimiento, cambio, relación social y comunicación, es arrebatado al depresivo y se le ofrece el polo opuesto a vivo: la apatía, inmovilidad, soledad, pensamientos sobre la muerte.(p. 272)

Por su parte la Dra Northrup Ch (1994) quien es médico ginecológica, propone una guía de salud que ella le llama física y emocional a través de su experiencia donde considera las

emociones como una parte esencial de guía interior en la mujer. Ella considera que si la ciencia médica se combina con la sabiduría de nuestro corazón y nuestra mente, es una medicina poderosa, Se necesitan ambas cosas igual que se necesita de ambos hemisferios cerebrales, el izquierdo y el derecho, así también afirma que el contexto cultural la posición que tiene ante ella, el modo personal en que lleva su vida una mujer influye en su salud. De la misma manera expone que las emociones se instalan en el cuerpo porque son parte de él. Ella encuentra que la mente y el cuerpo están íntimamente ligados a través de los sistemas inmunitario, endocrino y nervioso central. Se confirma que el cuerpo y la mente son una unidad. No hay ninguna enfermedad que no sea mental y emocional además de física. (Aunque esta autora manifiesta la posición de un cuerpo en dualidad la considero dentro de la postura psicosomática porque se acerca a la idea de una visión más integral de lo corporal, que refleja la apertura de la ciencia hacia alternativas que incluyen una postura que no fragmente el cuerpo. Y la relación inminente entre el órgano y la emoción.

“Igual que las enfermedades y los sueños que tenemos, igual que nuestra vida, las emociones son nuestras, y hemos de reconocerlas y prestarles atención. Hemos de aprender sentir las, a no juzgarlas y agradecerles que nos guíen. Nos dan a conocer cómo estamos dirigiendo nuestra energía vital. La rabia o la tristeza permanentes, por la ley de la atracción, tienden a ligarnos a situaciones de rabia o tristeza. Las dosis diarias de alegría y de aprecio por nosotras mismas y por los demás tienden a llevarnos a la alegría y aprecio.

Cuando no hemos sentido nuestros sentimientos con regularidad durante un periodo de crisis o cambio personal, tenemos una acumulación de emociones reprimidas almacenadas en el cuerpo.

La represión emocional es un hábito que se transmite de generación en generación. Muchas mujeres tienen una rabia natural que ha estado reprimida durante décadas.”

Para ello se requiere de liberar las emociones, Northrup le llama “incisión y drenaje emocional” que es un proceso curativo orgánico completamente natural y sin riesgos.

Todas las mujeres hemos de comprender que nadie puede hacernos enfadar. Nuestra rabia es nuestra, y nos dice algo que necesitamos saber. La rabia es energía, nuestro combustible personal. Nos dice que algo en nuestra vida necesita modificación. Nos dice que hay algo que deseamos pero que no sabemos que lo deseamos. La próxima vez que sientas rabia, di para ti misma: “Ah! Mi guía interior está trabajando, ¿qué es lo que deseo?, ¿qué es lo que

quiero que ocurra” La rabia suele ser una expresión de la energía necesaria para hacer esa modificación. Solamente es peligrosa si la negamos y la guardamos en el cuerpo. La rabia y todas las demás emociones “negativas” pueden sernos de gran utilidad cuando no las volvemos hacia dentro como depresión ni arremetemos con ellas contra los demás.

Por su parte Sergio López Ramos (2006; b) con sus investigaciones y la de sus colaboradores han encontrado la relación que existe entre lo orgánico y lo emocional en donde da cuenta que no existe lo uno sin lo otro , López R, 2008) como un proceso que él ha denominado “la construcción social del cuerpo” donde invita al reflexionar sobre “el estado actual de nuestro cuerpo que puede darnos no sólo la historia de él como un proceso orgánico social, sino también la historia emocional de sus habitantes para darle sentido a eso que acontece en nuestro país, y que se relaciona con la tristeza y la melancolía. Comprender que una emoción se impone, se cultiva con un sentimiento de abandono nos puede permitir cambiar la enseñanza de un cuerpo que sólo puede repetir y que deja de lado la intuición y el cuerpo y hace un gran “chipote” con la razón” (p. 16)

Reconocer en el cuerpo los procesos internos de acuerdo con su conciencia y las formas de construir conforme a su cultura y las maneras de hacer la existencia en articulación con los estilos de vida y la historia familiar; el resultado: una experiencia que se confronta con una nueva realidad corporal, la cual desdibujó la propuesta de buscar sólo en lo emocional y que permite encontrar nuevas relaciones en el cuerpo, construidas por el sujeto; ver un proceso histórico-cultural—nutricional-sentimental-odio-rencores-reclamos, conjugados con una dosis de estrés, por todo lo cual el cuerpo se convierte en una contractura y deformación permanentes, con proceso gestor de obsesiones, apegos; una memoria corporal que se transforma paulatinamente y da como frutos estilos de vida y formas de ser en el individuo.

Este proceso lleva a la conjugación de lo anterior en una relación más compleja y es en ella en la que se esta trabajando para comprender como un individuo construye síntomas y signos que manifiestan la ruptura de un principio de equilibrio armónico entre los órganos, lo que conduce a un deterioro de la salud física y emocional. (op.cit. p. 29)

Lo cual da cuenta que los padecimientos que se están dando en nuestra sociedad, es caracterizado por desarrollarse en una agrupación, encontramos entonces por ejemplo que los que tienen padecimientos de cierto tipo y son clasificados por un nombre, llámese,

depresión, diabetes mellitus o tantas otras más, los que la padecen buscan afianzarse en un grupo para encontrarse, apoyarse o solidarizarse en su propio dolor, son como López Ramos lo llama integrarse en una tribu. Lo que este autor ahora está estudiando como condición etnoemocional, lo anterior tiene sentido porque destaca como los procesos culturales no están separados con la construcción de un padecimiento como lo es la depresión y que van a conformar un estilo de enfermar con el de vivir aunado a sus procesos personales e incluso de género como podemos ver a continuación como se dan estados depresivos.

El género no es un determinante ni exclusivo de la depresión, revisar la condición corporal de ser humano nos remite a ubicar que hombres y mujeres padecen igual y que sólo características de orden cultural hacen diferente la forma de representar un padecimiento como la depresión, si bien esta investigación está enfocada solamente en las mujeres no es por atribuirles la exclusividad de la depresión femenina, más por el contrario, es debido a una manera de acotar la investigación, haciendo patente que las mujeres manifiestan de forma más abierta lo que padecen y para el varón todavía es muy difícil aceptar y declarar que padece depresión, como ejemplo puedo destacar que a mi consultorio de cada diez personas ocho mujeres asisten a consulta para tratar el padecimiento de la depresión y sólo dos hombres acuden a ella, no es que existan más mujeres con depresión sino que culturalmente se da más permisividad a la mujer a expresar lo que siente y sus padecimientos que al varón a quien se le ha educado para aguantar, callar lo que siente, reprimiendo sus padecimientos, estos planteamientos respecto a lo masculino dan lugar a posteriores investigaciones que complementen este trabajo.

Lo que entonces hace repensar en una definición alterna acerca de la depresión, para términos de este trabajo es identificada desde su historia personal integrada a la historia de una nación y de su Universo, es decir está inscrita en un espacio y un tiempo que la determinan pero no por ella la condenan a la perpetuidad de vivir la depresión como un castigo, la depresión es la manifestación de un escape, de una forma de rebelarse ante lo instituido, de una evasión a la vida misma, una forma de decir ya no más esta vida como me la han impuesto, es un mecanismo de defensa de un cuerpo que busca insaciablemente satisfacer sus deseos sin el logro de ellos a falta de una dirección que armonice su ser.

Es a partir de la Pedagogía de lo corporal como abordamos una propuesta desde donde se visualice el padecimiento de la depresión femenina como una construcción.

La pedagogía de lo corporal, fundamenta sus bases teóricas y metodológicas, desde la condición corporal de las mujeres con depresión, dado que en lo corporal se encuentra la relación entre órgano-emoción y la forma que se manifiesta en la memoria corporal.

Lo pedagógico no sólo está inscrito en los discursos elaborados que se han institucionalizado y han alienado y condicionado la naturaleza humana a través de intereses sociales, económico, políticos.

El aprendizaje va mas allá de lo instituido que hizo parecer que la verdad ya estaba dada, haciendo creer que el conocimiento de lo humano y de la vida se había dado en forma concluyente, donde sólo se han dado respuesta a intereses ideológicos y políticos y, que no ha sido otra cosa que limitar el desarrollo humano con sólo clasificar y jerarquizar a los seres humanos sin dar respuesta a las diferentes problemáticas que se les presentan. Considerar un análisis del padecimiento de la depresión desde las bases de la Pedagogía de lo corporal es abrir nuevos cauces de conocimiento que tengan como base fundamental la preservación de la vida. Considerando que quien padece de depresión hombres o mujeres son seres en constante formación y proceso de construcción, con todo lo que le atribuye: sus capacidades de desarrollo: emocional, cognitivo, corporal y espiritual a partir de la realidad social que se vive y el medio en que se desenvuelve.

Este capítulo es el preámbulo para desarrollar nuestro trabajo en la praxis, que será la parte medular de la investigación, porque es donde nos encontraremos con el documento vivo que nos permita identificar los procesos corporales de la depresión y su conjugación con la cultura a través de la enorme riqueza de sus vivencias, que ya desde ahora agradecemos su valiosa colaboración!



*... esta no soy yo, no soy yo, siendo yo,  
o sea soy yo manejada por todos estos factores,...(E01)*

## **CAPÍTULO 4**

### **LA DEPRESIÓN COMO CONSTRUCCIÓN CULTURAL EN EL CUERPO FEMENINO UN ANÁLISIS DESDE LA PEDAGOGÍA DE LO CORPORAL**

#### **4.1 La metodología cualitativa y el empleo del recurso de la historia de vida inmersa dentro de la categoría de la historia oral.**

De acuerdo con Jaiven Ana Lau (1994), el mundo de las mujeres tiene su propia historia que está íntimamente relacionada, por un lado, con los cambios de vida femeninos y, por el otro, con el desarrollo de la historia general que afecta de distinta manera a la vida de los hombres y de las mujeres, pero que a fin de cuentas es una sola y como tal debe ser estudiada, a través del examen de cuestiones tales como la experiencia privada, las atribuciones de género, la vida cotidiana, etc. El género masculino y femenino es una construcción social que se percibe a través de las diferencias que se asignan a los sexos en la educación, la cultura, las instituciones normativas, políticas y sociales. El género es relacional no excluyente por lo que considerar en este trabajo sólo a las mujeres no es por exclusión sino para darle un lugar que acote el universo de estudio y que permita abrir cauces de investigación y complementación posteriores con lo masculino.

Para alcanzar objetividad rigurosa en la investigación, es fundamental tomar en cuenta las condiciones y las situaciones vitales de los participantes: género, edad, clase, etnia, preferencia erótica, filiación política, creencia religiosa, escolaridad, ocupación, etcétera. En las situaciones de vida se expresa la diversidad humana, pues sin ella resulta imposible comprender la dinámica de cualquier proceso social. Al mismo tiempo resulta imprescindible considerar otros aspectos que se encuentran dentro de esta condición cultural como la manera de alimentarse, la geografía donde se encuentran que nos permitirá acercarnos a descubrir la ruta de cómo se construye un padecimiento como la depresión.

Integrar estos aspectos a través de una perspectiva que nos permite cruzar todos estos aspectos desde una visión sin fragmentar es el eje principal de este trabajo.

La metodología empleada es de tipo cualitativo y emplea como recurso la Historia de vida, que está dentro de la categoría de historia oral a través de la técnica de entrevista temática

abierta, ya que el interés se centra en saber cómo perciben las participantes su propio proceso revelándonos tanto los hechos como el significado que se le atribuye.

Al ir desentrañando la historia de la entrevistada desde sus orígenes, su estilo de vivir, como la cultura se entromete que dan forma para construir el padecimiento de la depresión.

De acuerdo a Aceves (1996) La historia oral, fue la respuesta para vincular el espacio del investigador con su informante. Que entre sus objetivos es el optimizar el conocimiento sobre la historia y la sociedad contemporánea, contribuir y dinamizar la praxis de la ciencia, aportando suficientes evidencias sociohistóricas, la interacción multidisciplinaria, y la creación de archivos orales.

Para Álvarez-Gayou, (2003) las historias de vida de las élites o de la gente común contribuyen, con sus evocaciones, a la construcción de la memoria colectiva; los detalles incluyen las emociones, los afectos, las desilusiones y los fracasos, y el lenguaje corporal y el no verbal que los seres humanos recordamos.

Se considera la historia de vida un instrumento indispensable para llegar a la subjetividad y para encontrar las relaciones con el mundo social. Equivale “devolver al individuo a su lugar en la historia” (De Garay (comp.) 2001, p. 26).

Para Patricia Pensado Leglise (2001), en las historias de vida de la gente que no pertenece a ninguna elite, cobra importancia significativa narrar los hechos que tienen relación con la comunidad a la que pertenecen, porque ello brinda una imagen clara de los fenómenos sociales que se involucran, por ejemplo la cultura de género de la cual es parte de nuestro estudio.

Además, el método cualitativo concede mayor importancia a la cualidad de los eventos observados y de los datos que a la medición y el control de variables sin dejar de ser objetivo. Nos apoyaremos como un elemento característico de la historia oral en la “visualización” de los actores sociales, es decir “producir nuevas fuentes, pero guiados por la idea de aportar algo original; ya que no sólo escogieron sujetos sociales descuidados por otros, sino que intentaron abordarlos a partir de examinar con mirada crítica todas las fuentes existentes y producir las que no existían” (Aceves Lozano. 1996. 12).

La historia de vida como forma de recopilar información tiene las siguientes características: atender a una temática y un rango amplio, buscar evidencias de los testimonios personales y

realizar estudios intensivos, es decir hacer pocas entrevistas pero muy profundas (Aceves Lozano, 1997).

Las historias de vida nos permiten oír las experiencias y acontecimientos más significativos de la vida de la narradora, en sus propias palabras. El análisis es el proceso de reunión de los relatos de vida autobiográficos para dar cuenta de los sentimientos y modos de ver y concebir el mundo de la narradora. Este análisis nos permite también identificar las etapas y periodos críticos que marcan las definiciones y perspectivas de las narradoras (Aceves, Lozano, 1997).

La muestra se basó de acuerdo a la saturación de categorías que significa que los datos se convierten en algo “repetitivo” o redundante y los nuevos análisis conforman lo que hemos fundamentado.

De acuerdo con Reguillo, R (1998) asumir que una técnica es un procedimiento lógico que permite ir construyendo en pasos sucesivos conocimiento sobre el “objeto”, convierte al proceso de investigación en una empresa abierta, autoreflexiva y permite que el observador vaya “corrigiendo” y sobre todo aprenda de y en el proceso. La pertinencia de la situación investigada no debe nunca supeditarse a un diseño rígido que anule el movimiento.

Esta investigación se sostiene en el enfoque del informante como un documento vivo en la oportunidad de ser leído como la fuente primaria que dan constancia del presente como corolario del pasado. Con estas historias del documento vivo, se da cuenta de los procesos influyentes socioculturales que construyen un cuerpo y un padecimiento. La subjetividad es un elemento que como lo atribuyen unas investigadoras contemporáneas del CIESAS en México, Luciana Ramos y Martha Romero (2000) son nuevas fuentes de creación, que permiten una reconstrucción del pasado concediendo un beneficio bilateral: uno obtiene su material de estudio y el otro da significado y sentido a su propio pasado.

Para Ramos y Romero (2000) el espacio de la entrevista tiene una función terapéutica implícita, pues al darle voz a lo que ha sido ignorado puede fortalecer o recobrar la autoconfianza de las entrevistadas.

#### **4.2. Método. Entrevista temática abierta**

Al entrevistar a las mujeres lo que buscamos no es información sobre hechos escuetos, sino representaciones mentales, aquí el sistema sexo/género se hace visible, patente. A las

mujeres se les ha asignado un papel en la sociedad, que se manifiesta en el quehacer cotidiano. La entrevista pone de relieve las vivencias de las informantes a través de su propia palabra, y permite analizar la especificidad del lenguaje femenino y alcanzar una perspectiva de género que nos ayude a comprender la identidad y subjetividad femeninas. (Jaiven, Ana Lau, 1994).

La información se recabó por medio de la aplicación de entrevista temática abierta a las participantes, se les comunicó a la entrevistada el objetivo de dicha entrevista y se le pidió su autorización para ser grabada y para que pudiera ser reproducida la información por cualquier medio, señalando que se respetará su anonimato.

Las entrevistas fueron grabadas en un equipo de grabación de audio y para después ser transcritas sin omisiones, posteriormente la grabación junto con las transcripciones literales serán guardadas en un disquete que formará parte de un archivo.

Una vez recabada la información por medio de la entrevista se realizó un análisis de datos Y elaboración de categorías sobre cómo se ha realizado la construcción del padecimiento a partir de los estilos de vida y de cómo asume su problemática el individuo.

Las mujeres que nos han apoyado para nuestra investigación son la voz y el registro vivo de cómo vamos construyendo estilos de vida encaminados al sufrimiento y desesperanza que es más que un símpele arrebato de tristeza melancólica, se trata a la opinión de la medicina hegemónica de un grave trastorno que a menudo interfiere en el desempeño de las actividades cotidianas.

Se propone desmenuzar este proceso de construcción y como está vinculado con la influencia de la cultura, para ello primero se realizará un recorrido por la conceptualización de la depresión como ha sido revisada, enfocada y tratada, para luego dar paso al análisis de casos de mujeres que han padecido depresión y que encabezan este trabajo.

#### **4.2.1 Informantes o Participantes**

El universo de estudio son 10 mujeres con diagnóstico de depresión, clasificado en dos grupos 1) de mujeres ya sea solteras o casadas que tengan hijos y 2) de solteras o casadas sin hijos de edades que oscila entre los 20 y 48 años de edad, que trabajen ya sea remuneradamente o no y que pertenecen a la clase media al área conurbada de la Ciudad de México. Para ambos grupos. La forma en que se eligió la población fue por un lado acudiendo a pacientes con el diagnóstico de depresión en el consultorio que está bajo mi

responsabilidad y por el otro con la técnica “bola de nieve” es decir mujeres que me fueron enviadas con el diagnóstico de depresión al saber que estaba realizando dicha investigación. La muestra de mujeres que nos apoyaron en la investigación las siguientes características demográficas:

**TABLA No. 1. SITUACIÓN DEMOGRÁFICA DE LAS INFORMANTES**

INFORMANTE	AÑO DE NACIMIENTO EDAD	ESTADO CIVIL	RELIGIÓN	LUGAR DE RESIDENCIA	ESCOLARIDAD	OCUPACIÓN	NIVEL SOCIOECONÓMICO	CON HIJOS O SIN HIJOS
E01	1981/28	SOLTERA		D.F. ARAGÓN	PROFESIONISTA ABOGADA	ESTUDIANTE POSGRADO MAESTRÍA	MEDIO	SIN HIJOS
E02	1976/33	UNION LIBRE	CATÓLICA	TLALNEPAN TLA, EDO.DE MÉXICO	PRIMARIA COMPLETA	COMERCIANTE EN CARNICERÍA	MEDIO	SIN HIJOS
E03	1978/31	UNION LIBRE	CATÓLICA	TLALNEPAN TLA, EDO.DE MÉX.	CARRERA TÉCNICA	ESTUDIOS CARRERA TÉCNICA PARA ESTILISTA Y HOGAR	MEDIO BAJO	4 HIJAS
E04	1961/48	CASADA	CATÓLICA	TEOLOYUCAN, EDO. DE MÉX.	SECUNDARIA	COMERCIANTE EN PANADERÍA HOGAR	MEDIO	2 HIJAS
E05	1981/27	SOLTERA	CATÓLICA	AZCAPOTZALCO, D.F.	PROFESIONISTA	DESEMPLEADA	MEDIO	SIN HIJOS
E06	1978/31	SOLTERA	CATÓLICA	TLALNEPAN TLAEDO.DE MÉX.	INGENIERIA EN ELECTRONICA	CALLCENTE R	MEDIO	SIN HIJOS. 1 ABORTO
E07	1983/25	SOLTERA	CATÓLICA	TLALNEPAN TLA, EDO DE MÉX	PROFESIONISTA BIOLOGA	ASISTENTE DENTAL	MEDIO	SIN HIJOS. 1 ABORTO
E08	1979/29	SOLTERA	CATÓLICA	NAUCALPÁN, EDO DE MÉX.	TECNICO DENTAL	DESEMPLEADA	MEDIO	SIN HIJOS
E09	1978/31	CASADA	CATÓLICA	TLALNEPAN TLA, EDO. DEMÉX.	PROFESIONISTA . PSICOLOGA	PARTÍCULAR Y HOGAR	MEDIO ALTO	1 HIJO
E10	1979/30	SOLTERA	CATÓLICA	NAUCALPÁN, EDO. DE MÉX.	PROFESIONISTA .LICENCIATURA EN SISTEMAS	EMPLEADA EN BANCO EJERCIENDO PROF.	MEDIO ALTO	SIN HIJOS. 1 ABORTO

#### **4.2.2 Situación y escenario**

La aplicación de las entrevistas se llevó a cabo en los sitios acordados entre las participantes y la entrevistadora de acuerdo a la disponibilidad de lugar y horario que acomode al primero. En un solo caso fue en su domicilio de la entrevistada y el resto en un consultorio de psicoterapia. Se realizó el proceso en un sitio tranquilo, bien iluminado y bien ventilado, procurando un ambiente de confianza (establecer el rapport) entre la participante y entrevistadora.

#### **4.2.3 Aparatos y materiales**

- Grabadora de audio Sony Record ICD-P520
- Baterías AAA
- Cuestionarios en formato gráfico (Hojas de papel)
- Bolígrafos y lápiz
- Música clásica para relajar
- Difusor de aroma
- Aroma para relajación (Jazmin, ylang, ylang, durazno )
- Velas par difusor

#### **4.2.4 Instrumentos**

Se empleará una guía de entrevista temática abierta que irá adecuándose al rumbo que tome la conversación y que permitió obtener la mayor cantidad de información posible sobre el proceso de construcción.

#### **4.2.5 Procedimiento**

La información se recabó por medio de la aplicación de entrevista temática abierta a las participantes, se les comunicó a la entrevistada el objetivo de dicha entrevista y se les pidió autorización para ser grabadas y para que dicha información pueda ser reproducida la información por cualquier medio, señalando que se respetará su anonimato.

Las entrevistas fueron grabadas en grabadora Sony ICD P520 y para, después, ser transcritas sin omisiones. Posteriormente las transcripciones literales serán guardadas en un disquete que formará parte de un archivo.

En la entrevista se abordaron los siguientes ejes temáticos que son elementos donde se puede visualizar la construcción cultural de la depresión femenina (ver anexo 1 al final) En promedio las entrevistas tuvieron una duración de 2 a 4 horas.

Una vez recabada la información por medio de la entrevista se realizó un análisis de datos Y elaboración de categorías sobre cómo se ha realizado la construcción del padecimiento a partir de los estilos de vida y de cómo asume su problemática el individuo. Y que dan forma a los dos siguientes apartados.

#### **4.3 Resultados. La depresión como construcción en el cuerpo y mecanismo autoregulator de la vida. Propuesta de la Pedagogía de lo corporal.**

Se resalta que para darle forma a esta investigación el meollo esta en el documento vivo, gracias a las mujeres que nos permitieron conocer a su casa de origen: su cuerpo, a través de relatarnos su vivencia de ser mujeres y como se ha construido el padecimiento de la depresión, gracias a su apoyo se puede entender con otra perspectiva, con una mirada más abierta e integral observando la construcción cultural de la depresión femenina desde la perspectiva psicosomática.

Las circunstancias particulares, sociales y culturales de las mujeres que afrontan un proceso depresivo son importantes para comprender las diferentes experiencias que viven y las distintas capacidades de manejo de su padecimiento, pero que sin embargo no es un proceso original al ser parte de un gremio, de una tribu como lo definiría el Maestro Sergio López Ramos (2008). Las une en una condición particular aunque la vivencia de cada una sea muy específica y personal.

Para el desarrollo del análisis de las entrevistas se busca no encontrar las causas, mas sí los procesos de construcción del padecimiento de la depresión. A través del análisis de los discursos de las mujeres sobre sus experiencias, sus percepciones, sus significados, se busca la comprensión de las acciones y los sentidos de éstas. Y que se construyen por una decisión individual pero donde las cruza la cultura.

En esta investigación las mujeres son consideradas como sujetos que actúan, deciden, sufren, afrontan un padecimiento como la depresión por lo cual se han visto estigmatizadas por un aparato hegemónico que las marca pero que no contextualiza como se ha dado esta construcción desde una mirada histórica integrando todos los ámbitos de la vida.

Nuestro objetivo de analizar cómo se da la construcción cultural de la depresión femenina desde la perspectiva psicosomática está encaminado desde esta postura integrativa que nos dé una visión más amplia de la vivencia de la depresión.

Aclarando que si bien para este trabajo sólo se estudio el género femenino no es por exclusión sino como una forma de acotar la investigación, de tal forma que se pueda visualizar de manera más detallada las circunstancias particulares de la vivencia de la depresión, cabría mencionar, que esta investigación hará patente una extensión con el género masculino, lo cual queda abierto como posibles investigaciones futuras.

La presente investigación se basa en un estudio de orden cualitativo, realizado durante 2007-2009. Nuestras informantes en el estudio lo constituyen diez mujeres que se reconocen con padecimiento de depresión, si bien algunas son diagnosticadas de manera formal clínicamente, no todas acuden a una instancia de salud para afirmarlo, y que para efectos de nuestra investigación es válido porque no nos basamos en sólo la conceptualización medica hegemónica de la depresión que la atribuye desde una concepción neurofisiológica, para los fines de esta investigación la depresión es elaborada con un marco que integra más factores como la alimentación, la historia familiar, la geografía, la condición social y cultural, la vivencia de las emociones y la conexión espiritual, de ahí que las mujeres del estudio se reconocen con el padecimiento y su historia lo testifica, los síntomas y la situación que viven lo constata.

Lo que entonces hace repensar en una definición alterna acerca de la depresión, es identificada desde su historia personal integrada a la historia de una nación y de su universo, es decir está inscrita en un espacio y un tiempo que la determinan pero no por ella la condenan a la perpetuidad de vivir la depresión como un lastre, la depresión es la manifestación de un escape, de una forma de rebelarse ante lo instituido, de una evasión a la vida misma, una forma de decir ya no más esta vida como me la han impuesto, es un mecanismo de defensa de un cuerpo que busca insaciablemente satisfacer sus deseos sin el logro de ellos a falta de una dirección que armonice su ser.

Vista la depresión como un mecanismo de defensa en esta investigación se busca ante que se quiere defender, ¿qué es lo que la amenaza?

Para ello nos basaremos en las siguientes categorías como ejes de análisis en nuestra investigación.

Primero presentamos un cuadro con las categorías y como de forma general son expresadas en las entrevistas, para después puntualizar según su condición demográfica, personal, social y cultural la manifestación de la depresión, al ir hilando cada concepto nos permitirá ir tejiendo como se construye la depresión femenina bajo estas categorías y como se explica este proceso con una visión integrativa como la psicósomática.

La idea principal es entender que cada elemento no está aislado del otro, cada categorías se une a la otra para conformar el proceso, una historia de vida y la construcción de un padecimiento como la depresión tiene un origen no sólo fisiológico porque está tocado también por lo social, lo cultural y lo espiritual, todo ello se representa en un cuerpo que se alimenta no sólo de comida sino de emociones, estilos de pensamientos, creencias, y que construyen a decisión propia una manera de vivir o una manera de morir.

*Libre de deseo comprendes el misterio.*

*Atrapado en el deseo, sólo ves sus manifestaciones.*

*Y, sin embargo, misterio y manifestaciones*

*Brotan todos de la misma fuente.*

*A esta fuente se le llama oscuridad.*

*Oscuridad de oscuridades;*

*He aquí la puerta de toda comprensión.*

Lao Tse

Tao Te Ching

TABLA No. 2

**CATEGORIAS “A”**

<b>DESEO ESPERA</b>	<b>EMOCIÓN</b>	<b>SENTIMIENTOS</b>	<b>ACTITUD</b>	<b>ACCIÓN</b>
Logros , éxito	Tristeza	Reclamos	Indiferencia	Postura corporal
nivel alto, superación status	Miedo	Resentimientos	Ingratitud	Expresión facial
Ser madre	Melancolía	Abandono	Negación	Voz
Tener pareja	enojo	desolación	Fatiga	sabores
Belleza	amargura	Enojada con la	Culpa	Ingerir ciertos

		vida		alimentos
Ser reconocida, amada, querida, vista, estimulada aprobada	angustia	incomprendida	Impotencia	Falta de afectividad
competencia	Ira	Celos/ envidia	inutilidad	Conflictos intersubjetivos
Comodidad	Obsesión	invalidez	falta de concentración	Siente incapacidad para trabajar
Realización autorrealización	Ansiedad	Perdida de interés	Dificultad para tomar decisiones	Baja o aumento de peso
Cumplir deseo de los otros.	miedo	Vacío	Asaltos de idea de muerte	Dolores
Cumplir estereotipos		desgano	Pensamientos de suicidio	Malestar físico general
ilusiones		Irritables	Aislamiento	Incapaz de hacer frente a la vida cotidiana

La manera en que se va a analizar la concepción de la depresión es tomando una propuesta la perspectiva psicosomática a través de las siguientes categorías: Los deseos, las emociones, los sentimientos, las actitudes y la acción<sup>1</sup>.

La Depresión es un proceso de construcción corporal que hacen las mujeres, (que en general puede ocurrir en todos los seres humanos pero para efectos de esta investigación se va a focalizar en la condición femenina.

<sup>1</sup> Presentación del libro por parte del Dr. Sergio López Ramos "Una aproximación al proceso órgano-emoción I" En laFES Iztacala, el 17 de febrero de 2009

Y desde éstas cinco categorías se va analizar cómo es que se construye este proceso de la depresión en la mujer.)

Para el cuadro uno donde se representan las categorías de deseo, emoción, sentimientos, actitud y acción se basa en los cinco principios que presenta el Dr. Sergio López Ramos como una manera de analizar las condiciones que van construyendo un padecimiento.

Los deseos son las aspiraciones humanas, que se construyen socialmente, es lo que se quiere y espera tener y poseer, como una forma que le done sentido a la vida, según López Ramos el Buda encuentra en los deseos el origen del sufrimiento, porque son parte de una cultura en la que nacen las personas, una cultura que impone lo que se desea o se quiere. En este proceso la familia es un elemento clave de introyección de deseos, al llegar incluso a constituir a las personas como el deseo del otro” Y eso causa confusión, descontento, ignorancia, sufrimiento, depresión, porque no se alcanzan los patrones impuestos por los padres. El sufrimiento es mutuo pero el de los padres es mayor. Los deseos que se encontraron en las informantes destacan como pueden dar origen a un padecimiento. El deseo desencadena un proceso orgánico. No se dan cuenta, el deseo lo tenemos todos y en cada uno va construyendo de manera singular un proceso en el cuerpo que muestra como la memoria corporal evidencia una condición de deterioro que no les permite tener una vida sana y plena.

Los deseos pueden ser múltiples y variados, y muchas veces uno predomina según la demanda social y cultural.

Los deseos en estas mujeres se presentan por una exigencia de acuerdo a parámetros culturales que han aprendido como formas para ser feliz, la cultura ha influenciado ideas acerca de la belleza, el amor, el dinero, la moda, el prestigio, el poder, como aspectos fundamentales que se deben tener y vivir de una manera particular, los cuentos de hadas y de princesas que buscan y sufren por obtener, su gran deseo de ser amadas, acogidas, respaldadas por el príncipe azul, encontrarlo y superar todos los obstáculos de la maldad para vivir felices para siempre. Es una idea que hasta nuestros días ha sido infundida, la lucha para lograrlo implica más esfuerzos de competir, y de luchar con la maldad con virtudes que son usadas como pociones mágicas o dones regalados y no como cualidades inherentes a la persona, lo cual genera inseguridad y dependencia porque sólo puede lograr lo que desea si y sólo si se apega a algo.

Los deseos que se encuentran en las informantes son un fuerte anhelo e ilusión por obtener logros, éxito, la tercera mujer según Lipovetski es una mujer dueña de sí que tiene la autonomía y el poder de elegir, busca ser una mujer empoderada, lograr un alto nivel de superación y un alto estatus, que le genere comodidad, confort y al mismo tiempo cumplir con un rol de género para sentirse completa, ser madre, tener pareja, con lo que tiene que contar con ciertos atributos como la belleza, el saber amar incondicionalmente, para ser reconocida, amada, querida, vista, estimulada y aprobada por los otros; los otros juegan un papel preponderante en su realización e incluso llegan a demandarse cumplir no su propio deseo sino el deseo de los otros. Si la madre o el padre no pudieron lograr un nivel de estudios o un nivel socioeconómico o de cierto estatus y posición van a buscar que el hijo cumpla su deseo y logren lo que ellos no pudieron lograr.

Los deseos son un detonante principal de la construcción depresiva porque el influjo social les exige querer mucho a costa de lo que sea, vivir en una sociedad capitalista presiona para que busques tener cierto estatus y condición económica que muchas veces es inalcanzable, los medios de comunicación se encargan de exacerbar los deseos, mostrando con atractivos visuales, auditivos lo que “deben de” lograr o de tener, sin embargo es mucho lo que hay que obtener y pocos los recursos para alcanzarlo lo que genera una gran frustración. Y no sólo por el sentimiento de no poder alcanzarlo sino en ocasiones al lograr algo y alcanzar lo que se ha pedido tanto, surge también un sentimiento de insatisfacción y desencanto porque aún habiéndolo alcanzado no se sienten autorrealizadas, porque también se refleja que se está cumpliendo con no un deseo propio sino el deseo de los otros.

Las informantes comparten que hay un deseo dominante en ellas en el que se enfocan, como: tener una pareja, éxito profesional, un empleo estable y con buena remuneración económica, hijos.

*Yo tenía mi plan terminar y en tres años empezar un programa de doctorado, pero toda la culpa es de esos países anglosajones donde no sé necesita maestría para empezar el doctorado, ¿no?, (risas) y este... y hay bueno...(E01)*

*amo mi carrera pero, la estudie por muchas condiciones, no fue una decisión libre como con muchas cosas condicionadas, si yo hubiera podido estudiar libremente sin ninguna de estas cosas, seguramente habría estudiado canto y teatro, (E01)*

Otra entrevista asoma su deseo:

*Porque de hecho quisiera embarazarme (risas) (E02)*

Otro testimonio:

*empecé a deprimirme demasiado, le digo, yo nada más me la pasaba acostada, llorando, y luego durmiendo, estuve así como medio año y hasta que un día él me dice: sabes qué, que me voy a ir de la casa, y yo le suplicaba y le decía, -¿pero Angel como te vas a ir y las niñas? Y nuestro matrimonio no le importaba, él decía no, me quiero ir, y yo no soy feliz aquí, y ya no te quiero, y yo nada más vivía para él y, y yo sentía que el mundo se me iba a venir encima, y yo le decía: -¿pero cómo te vas a ir y las niñas? -las niñas te tienen a ti, dice, y a mí me dolía tanto todo eso, que nunca yo, yo sentí que nunca iba a poder salir de todo eso porque, yo no pensaba en otra cosa más que en mi dolor, y en mí,(E04)*

Una forma de expresar un deseo frustrado:

*que también pues ahí reprobé una materia por primera vez, y si, si, lo sufrí mucho, sí a mí si me dolió mucho, sí a mí si me dolio mucho como que esa transición, pero porque pues deje de ser la mejor ¿no?, (E05)*

Manifiesta deseos de no estar sola:

*Como que ya me había yo hecho mis planes, que con él me iba yo a casar, ah!!, y que con él iba yo a tener hijos, pero pues no. (E06)*

*porque otra cosa que me ha quitado el sueño y que sí me pone mal, es este, yo no quiero estar sola toda mi vida, la verdad (E06)*

El deseo de ser madre y no verlo logrado atenta su condición femenina.

*es que yo quiero un bebe, y yo quiero un bebe, y Martín me ha dicho: -Es que estamos mal, (pausa) y le digo. -es que sí por una parte, sí estamos mal, le digo. -pero yo quiero, lo que me quitaste, y es algo que, casi no lo hablamos, porque dice Martín: -Es que te pones mal, pero es algo que quiero (E07)*

Estos deseos juegan un papel muy importante en la construcción de estas mujeres, éstos deseos son el origen del sufrimiento porque los inducen a sufrir, a construirse una fantasía , un anhelo, a esperar, someterse, tener cierto regocijo por algo, tener cierta esperanza, paciencia por lograr lo que se quiere, ceder, e incluso descuidarse.

TABLA No.3: DESEOS

INFORMANTES	DESEOS DOMINANTES
E01	Éxito profesional, laboral, tener una relación de pareja, estabilidad económica,

	familia integrada. Atención, reconocimiento
E02	Hijos, familia integrada, amor de su pareja, atención reconocimiento, estabilidad económica,
E03	Superación personal, que su pareja le dé su lugar y la reconozca, hijas estén seguras, atención reconocimiento. estabilidad económica,
E04	Su pareja le dé su lugar y la valore, sus hijas estén seguras y se desarrollen con bienestar, estabilidad económica,
E05	Éxito profesional y laboral, estabilidad económica, armonía familiar, atención, reconocimiento de sus padres, satisfacción en lo que hace.
E06	Éxito profesional y laboral, estabilidad económica, una pareja estable, formar una familia consolidada, estar acompañada, ser reconocida y amada.
E07	Éxito laboral, una pareja que la valore y apoye en sus proyectos, hijos, reconocimiento y atención familiar,
E08	Éxito profesional y laboral, estabilidad económica, una pareja estable, reconciliarse con sus padres, hermanos, familia,
E09	Éxito profesional y laboral, estabilidad económica, reconocimiento y valoración de su pareja, su hijo se encuentre en bienestar.
E10	Éxito profesional y laboral, estabilidad económica, una pareja estable, reconocimiento, que la valoren, hijos.

En la tabla 3 se aprecia como la mayoría de los deseos dominantes son lograr el éxito profesional y laboral, tener estabilidad económica, lograr el reconocimiento, la atención y la valoración ya sea de su pareja, de sus padres, de sus compañeros de trabajo o de escuela, tener una pareja estable, tener hijos, esto implica que hay un proceso en relación a la formación cultural que puede emanar desde el origen en la familia, y se puede observar como el deseo aquí cobra fuerza porque hay una influencia a través de ideas, creencias acerca del amor, de una pareja, de obtener un bienestar social que promueva la lucha por el cumplimiento de sus deseos.

La depresión es un proceso de construcción corporal que tiene su origen con esta primera categoría: los deseos.

La búsqueda de cumplimiento de estos deseos es una larga carrera en la que se tiene que invertir mucho, de por medio van las emociones que se desencadenan. En este contexto se entiende por emoción el movimiento interno que se manifiesta a través de los sentidos, la palabra proviene de moción que significa movimiento, porque la emoción es lo que precede al movimiento. La emoción prepara al cuerpo para la acción, en la teoría de los cinco elementos son reconocidos como básicos la alegría, la tristeza, el enojo, el miedo, y la ansiedad, son expresiones humanas que forman parte de la vida; y desatan un juego de competencia de cual puede predominar más, la desesperación por lograr los deseos hace que se exalte más una emoción y se desborden. De forma natural, el ser humano puede vivir las emociones y que pasen todas en un solo día, el problema es cuando la emoción no es canalizada, se reprime o se desborda sin un contenedor.

Para cada una se inicia un camino de vivencia con las emociones que según cada experiencia puede fomentar que alguna se exacerbe y domine. De inicio se experimenta ansiedad, el estómago es el receptor de todas las emociones y así se va manifestando de manera continua, hasta que va viajando a otro órgano. Cada cuerpo elige una ruta distinta según su condición muy particular con el fin de lograr sus deseos. De una emoción de ansiedad se viaja a la ira, al enojo por la frustración o la impotencia de lo que se quiere lograr o lo que se logro pero fue insatisfactorio, en ello se incluye con quién se está enojado porque en los vínculos se reflejan las carencias, Así se muestra el enojo contra quienes no han saciado sus deseos como ser reconocidos, estimulados, aceptados, amados,

lo cual puede llevar a otra emoción que es la tristeza. El vivir la amargura, el desaliento, la angustia de lo que no se tiene, de lo que se perdió, de lo que no se ha logrado, esta tristeza mata la alegría de vivir, apaga el corazón y el fuego de la esperanza y despierta el miedo, el temor de no poder continuar con el proceso de la vida, en esta ruta según la teoría de los cinco elementos se refleja una relación de contradominancia en la que podemos observar cómo se amenaza la vida, y en la que se juega una relación entre el órgano y la emoción

En el siguiente cuadro podemos ver cuáles son las emociones dominantes en las informantes.

TABLA No. 4: EMOCIÓN PREDOMINANTE

INFORMANTES	EMOCIÓN DOMINANTE
E01	Ansiedad, tristeza, miedo, enojo
E02	Ansiedad, tristeza,
E03	Ansiedad, tristeza
E04	Ansiedad, tristeza, enojo
E05	Ansiedad, tristeza, miedo, enojo
E06	Ansiedad, tristeza, miedo, enojo
E07	Ansiedad, tristeza, miedo
E08	Ansiedad, tristeza, enojo, miedo
E09	Ansiedad, tristeza, enojo,
E10	Ansiedad, tristeza

Lo emocional tiene un papel importante en la defensa de la vida, todas las emociones interfieren, un excedente, un predominio de emoción es desgaste de energía. En el campo de la depresión las emociones se exageran, se puede comenzar con mucho miedo por el maltrato que se ha recibido esto genera gran ansiedad que lleva a sentir ira y enojo extremo con lo que le pasa dominando la tristeza y la melancolía y por tanto disminuyendo la alegría de vivir. Una ruta así se relaciona con la historia del cuerpo vivido.

La depresión se origina en cada una de estas mujeres forma inconsciente. Empieza con un episodio en su vida de abuso, maltrato o una pérdida<sup>2</sup> muy seria que puede minar, aletargar o condicionar los deseos.

Se encuentra que en los casos de E01, E03, E07, E10 y E08 son víctimas de un abuso sexual siendo muy pequeñas, de manera muy lamentable para algunas se posterga por varios años y llega a ser clandestino porque son víctimas de sus propios familiares. En otro caso como el de E03 que se da en la calle mientras salía a hacer unas compras. Para ellas es difícil de entender que sucede en ese momento pero hay certeza: no se sienten cómodas con lo sucedido, en esos momentos para ellas no se admiten una depresión como tal, sino que se declara con eventos posteriores donde van surgiendo sentimientos de culpa, de invalidez, desolación, abandono.

El maltrato es otra vivencia que tienen muy presente, desde pequeñas son evidenciadas, estigmatizadas, evidenciadas de manera cruel, ya sea por sus familiares o por profesores e incluso compañeros de colegio.

Así mismo padecen pérdidas muy importantes y de relaciones muy fuertes las cuales son detonantes de depresión. La pérdida de la madre para E06 es una parte medular en la construcción del padecimiento de la depresión. Cada una, de alguna manera, ha padecido alguna pérdida, de forma radical como la muerte de algún ser muy querido, la separación de los padres, la pérdida de un hijo, la frustración de perder un espacio educativo que le prometía éxito y bienestar.

*...durante la primaria tuve cierto rechazo porque me decían que la "María" o me jalaban las trenzas, (E08)*

*...pues como te dire, fui una niña muy tímida porque, porque en la escuela luego a veces mi mamá tenía la devoción de, de una imagen que le hacía una peluca y a nosotras nos rapaba, o sea lo más que podía nos rapaba, y como me rape como en tres ocasiones, porque si nos crecía el pelo así largo, mi mamá pues mandaba hacer esas pelucas para, para el papá de Jesús, que es Cristo y ya les mandaba este, hacer pelucas pero a nosotras nos rapaba, pues entonces así temía yo que irme a la escuela y mi mamá pues nos ponía una gorra y eso, pero a veces los chamacos en la escuela me la quitaban, y me hacían llorar mucho y me hacían mucha burla, y a mí todo eso como que me daba mucha tristeza ( se le corta la voz y empieza a sollozar) porque se burlaban de mi,(E04)*

---

<sup>2</sup> Pérdida etimológicamente proviene del prefijo per que quiere decir "al extremo", "superlativamente", "por completo" y del vocablo "der", que es un antecesor del verbo "dar", la pérdida es entonces la sensación que se tiene de sentir que se ha dado todo a alguien o algo que ya no está.

*...que todo mi enojo lo saque contra mi mamá, o sea la veía y me enojaba, ¿por qué? No sé, pero siempre estar discutiendo con mi mamá, siempre, siempre, llevándole la contraria, o sea, el chiste era llevar la contraria, sí me decía haz esto, le decía –no, ¿por qué? Y ¿por qué? Y ¿por qué? O sea siempre fue revelarme con ella, él que me podía calmar, era mi abuelito, él siempre este –no hagas eso, a él sí, a él era obedecerle ciegamente, pero a mí mamá no, con ella siempre fue discutir, y, yo creo que era por, porque, por el, bueno no era abandono, pero, casi nunca estaba con nosotros. (E06)*

Se considera de acuerdo a la postura psicossomática de Sergio López Ramos, al cuerpo como el espacio, la casa donde se preserva la vida, siendo ésta su misión buscará siempre rutas de equilibrio si no las encuentra busca otras rutas como la depresión, que es un mecanismo de conservación de la vida, cuando esta se siente amenazada. El cuerpo se defiende permanentemente de toxinas, desnutrición, violencia, tensión, estrés, indiferencia que implica un gran gasto de energía. El cuerpo entendido como unidad e integridad, la negación del cuerpo te limita, con el ejercicio de la pura razón sólo se ha logrado castrar y torturar el cuerpo.

-La emoción se socializa, el miedo, el enojo, la tristeza invaden un cuerpo se ve en su forma de vestir, en los colores que le gustan, en los sabores que prefiere, en su postura y en la forma como se comunica con los otros.

La vivencia del proceso se agrava cuando la mujer presenta identidades devaluadas y sentimientos de aislamiento y falta de apoyo. Que es el resultado de la formación socio-cultural es un constructor de la identidad y la autoestima Un caso que expresa estas condiciones es el de (E06)

*Algo así, estaba llorando y todos ahí con ella, y yo recuerdo que ahí votada en un rincón, nadie me hacía caso, y decía, -ay pobre de mi tía, su vida y luego los hijos que le tocaron, o sea sí recuerdo muchas cosas y era más la consolación, es, consolaban más a mi prima como si ella hubiera sido la hija, y yo recuerdo que a mí hermano y a mí no, no nos tomaban en cuenta, (cortar la voz nuevamente) y luego mi abuelita pues inválida no podía hacer nada, y ya nos fuimos con mi tía, y, de las muchas cosas que recuerdo, fue de mi abuelita, (E06)*

La sociedad ha enseñado que se debe de controlar todo, controlar la conducta, los sentimientos, las emociones, que van llevando a no tener una salida para canalizar lo que se

siente, predomina el pensamiento como controlador y se cancela la capacidad de sentir que escinde de la vida, la idea de “no voy a sobrevivir si siento” declara que no se canalizan las emociones y se quedan atoradas en el cuerpo, la memoria corporal las arrastra, se llevan como una carga pesada que no deja vivir, y al mismo tiempo va siguiendo una ruta para presentarse, el cuerpo no puede mentir de todo lo que le ha sucedido a un sujeto.

*pero todo ese periodo fue un mega pleito o sea de los quince a los dieciocho fue un, pero pleitos, todos los días por alguna razón, a gritos, a gritos, ahora ya nos tranquilizamos, nos tranquilizamos hasta hace dos o tres años, porque todavía seguíamos discutiendo, hasta hace dos o tres años que me agarro del cabello y como nunca me había pegado, entonces yo también la agarre de las manos, y le dije: -nunca me toques, porque si no lo hiciste cuando (risas) cuando tenías poder, ahora que somos iguales no me lo puedes hacer. Porque ahora estamos así, y ya me hiciste perder el control y ahora estoy más enojada contigo, porque me hiciste perder el control (risas), y entonces me salí de la casa, (EO1)*

*Los ojos, con los ojos yo hablo, puedes verme enojada, y se ve. (RISA) dice un amigo, -ay tú nunca vas a poder mentirme porque aunque me estés diciendo eso, estoy viendo tus pinches ojos, y estás diciendo lo contrario, entonces ya, toda, de hecho, todo mi cuerpo habla, o sea, yo me he dado cuenta que no puedo, aunque te quiera decir ay sí, y sea muy hipócrita (risa) mi cuerpo y mis ojos me van a delatar.(EO6)*

*Y ya este, y yo ya estoy muy deteriorada, este, emocionalmente, pero no me doy cuenta porque no es una parte queeee... que en todo ese momento haya yo trabajado, entonces este, pues empiezo a trabajar como dos años después, pero ya me empieza a rebasar laaa, el enojo, la tristeza, en la autoestima, ay, y como en estos dos años no encuentro trabajo rápido pues también eso refuerza mucho mi tristeza de que no soy hábil en lo que estudie no, y como que siento muchos años invertidos y no muy fructíferos,*

La emoción se caracterizó de esta manera y se exacerbó en tal momento, con vivencias amenazadoras que fueron detonando una y otra vez hasta que domino en su cuerpo.

Porque hubo una emoción dominante en su vida que comenzó desde la infancia con eventos que amenazaron su integridad individual y familiar y que se vinculan con el cuerpo y generan ciertos padecimientos como: gastritis, problemas de vías respiratorias, presión baja, sobrepeso, miopía, salmonelosis, subir de peso, dolores menstruales, colitis, vías urinarias, tumor en ovario, dolores menstruales y de senos, salpullidos en piel, psoriasis mastopatía fibroquística, artrosis, VPH, miomas, bulimia, anorexia, miopía, astigmatismo.

Cada emoción tiene relación con estos órganos y estos padecimientos.

TABLA No. 5: PADECIMIENTOS

INFORMANTES	TRASTORNOS MÁS COMUNES
E01	Gastritis, vías respiratorias, Presión baja, sobrepeso, miopía, salmonelosis.
E02	Problemas de vías respiratorias, subida de peso. Dolores menstruales
E03	Gastritis Colitis Vías respiratorias, dolores menstruales y de senos, sobrepeso
E04	Vías respiratorias
E05	Vías respiratorias, Gastritis, colitis nerviosa, Vías urinarias, Tumor en ovario,
E06	Gastritis, Vías respiratorias, dolores menstruales,
E07	Gastritis, Colitis nerviosa, Bulimia, anorexia,
E08	Gastritis, Colitis nerviosa, Artrosis, miopía VPH,

E09	Vías respiratorias, Gastritis, Colitis nerviosa,
E10	Vías respiratorias Miomias

La relación órgano emoción es muy importante en este proceso, como es que esta emoción baja al cuerpo, participa en el trastorno de un órgano, estas enfermedades recurrentes se dan en ciertos periodos de su vida....

*...sí ya llego completamente deprimida, y empieza laaa, empieza ya todo el dolor en mi cuerpo ahora sí, este, me empiezan a doler manos, pies, tobillos y voy con, como me dan seguro, fui con el especialista, fui con el reumatólogo y ya me, me diagnosticó artrosis, (E08)*

La forma en que aparece el padecimiento de la depresión no es en forma aislada se presentan como antecedentes, a la par y/o procedentes de enfermedades o padecimientos que van construyendo o van siendo parte de la condición depresiva que está unida a la manera de vivir y canalizar las emociones.

*...porque lo que te digo, me empecé como a sentir como mal del estómago,(E01)*

*...He subido de peso, subido yo creo unos diez kilos o más, eso es lo primero, mmm, los pies me duelen, porque mmm. Por el sobrepeso, y porque este, no he hecho tanto ejercicio como antes por la misma apatía, mmm. Por ejemplo me duelen las rodillas de estar sentada tanto tiempo, la cadera, también me duele, este, tengo un callo aquí, que a veces es doloroso, se supone que el callo es para que no duela, pues a veces es doloroso, cuando escribo. (garraspera) (E01)*

*Mucho de gripa, de las vías respiratorias, si, de la garganta me he enfermado dos veces, bueno, una vez hasta me pusieron una inyección (E01)*

*Eh... del estómago sí, antes de hecho antes siempre todos los días de entrar a la escuela, vivíamos en los Reyes Iztacala, vivimos un tiempo con mi abuelita, apenas íbamos llegando a la puerta y a mí ya me dolía la panza. (E03)*

*pues a veces me estruño, sufro de estreñimiento, pero yo creo es por tanta presión también, de hecho, me enferme apenas hace poco y sigo con ese problema, me sale sangre de este lado... de mi bubí (señala lado izquierdo) y la sangre no es como rojita sino como negra, casi, casi marrón, o no sé qué color me dijeron que era. Entonces yo creí que era cáncer, entonces me paso como una*

*semana que no comía no dormía, entonces baje de peso y cuando vine al doctor me dijeron que tenía inflamado (E03)*

*Me duele la cabeza, el vientre, nada más. Bueno así a veces, así, igual, me da depresión, me irrita hasta porque pasa la mosca, (E03)*

*astritis, si, pero como ya sé lo que me hace daño, (E04)*

*pues el estreñimiento, siempre, o sea desde que era bebé, eso ha sido como que, como que lo, lo más de niña padecí mucho, bueno te digo el estreñimiento y cosas relacionadas con el estomago, como diarreas, bueno yo tenía muchas infecciones estomacales de niña, pero era porque, bueno, o pensamos que era por este, porque comía muchas cosas, golosinas, y cosas de ese estilo, y cosas en la calle, y de la garganta sí, hubo un tiempo que me enfermé mucho como a los seis años que me enfermaba mucho de la garganta, pero me extirparon las amígdalas y eso, y entonces estuve muy bien por alguna ocasión no me enfermaba.(E05)*

*...creo que ha sido cada mes en los últimos seis meses pues creo que ha sido cada mes ha ido, bueno y ahorita ya he estado más estable, eh, que más, me he enfermado... pues sobre todo la garganta y de dos años para acá pues ya salieron otras cosas como fue este, de dos años... de tres años para acá pues empecé con infecciones recurrentes en vías urinarias, mmm... bueno el estreñimiento no ha parado, verdad, ha continuado, este, pues colitis y gastritis, y este (silencio) y ya, y bueno de seis meses para acá las rodillas y bueno, lo de mi, el tumor que tengo, que es desde que nací pero nunca he tenido, bueno, nunca he tenido molestias, respecto a eso.(E05)*

*Empecé a sentir como tirones aquí en la parte baja del vientre Siento cólicos, como ya tantas cosas me han pasado. E10*

Porque ello va a generar en las emociones de la tristeza, el miedo, el enojo, la melancolía, la alegría una serie de sentimientos

Por sentimientos entiendo el resultado de una emoción a través de la cual se expresa un estado anímico por medio de la experimentación o la vivencia de una impresión de orden social; es la expresión de la vivencia de las emociones que se materializan en manifestaciones palpables, es decir se exterioriza el sentir por medio de los sentidos del cuerpo, evidenciando a través del cuerpo y sus sentidos lo que mueve en el interior. Emoción y sentimientos están interconectados pero no son lo mismo. La emoción se dispara y entonces se manifiesta en un sentimiento. El sentimiento se sujeta a una cultura, a

una formación social, viven en un contexto, espacio y tiempo determinado que las marca de alguna manera.

Según Sergio López Ramos los sentimientos se reflejan porque si no se cumple el deseo surgen los reclamos, resentimientos, desolación, celos, sentimientos de abandono, angustia. Incluso si se cumple el deseo muchas veces se da insatisfacción porque no es realmente lo que quería, se siente frustración, desgano, irritabilidad, vacío, pérdida de interés, sentimiento de incompreensión, desvaloración y desvalimiento. Frente a estos sentimientos se generan actitudes entendiendo por actitudes una postura corporal que distingue la disposición de ánimo frente a lo que se piensa, se siente, se elabora y con lo que puede expresarse: indiferencia, ingratitud, negación, fatiga, culpa, impotencia, inutilidad, falta de concentración, dificultad para tomar decisiones, aislamiento, asaltos de idea de muerte, pensamientos de suicidio, gustos por ciertas cosas, ilusiones de felicidad abandono, dejadez, gusto por el maltrato, descalificación permanente, intentos de autorrealización que los demás no toman en cuenta y la subestiman. Dejar que alguien abuse, maltrate, son actitudes que se han encarnado, se hacen estilos de vida, se hacen normales, porque el círculo de enemigos también lo tienen, lo sienten, también lo viven, en carne propia, cuando se descubre que todos están en la misma frecuencia sólo se ha vivido en la asimilación de alguna imagen, nada queda por guardar, la expresión de un sentimiento siempre se articula con una emoción y un deseo guardado, por eso el sufrir se hace un estilo de vida, un acuerdo interno del cuerpo que no se mueve por nada.

Las relaciones intersubjetivas son complejas y no siempre son un apoyo, llegan a ser una amenaza a su condición corporal en donde se expresan argumentos de experiencias negativas con la familia o las amistades que generan resentimiento por malos tratos o falta de empatía

*y la familia de mi papá, jamás tuvieron una excelente relación, nunca, ni siquiera buena, fue una mala relación, ellos siempre vieron a mi mamá, como mala, como la que había hecho que su hijo se descarriara y dejara la licenciatura y esas cosas (E01)*

*los compañeros bueno, no me hablan y me hacen groserías en el salón, que a mí me... que no hay como la idea ni siquiera de parte de los profesores de mantener un ambiente de respeto, o sea, si un cuate esta hablando los otros se pueden reir, hacer bromas, tontas, me siento que estoy con gente que no están en el mismo nivel de madurez que yo, pese a tener más edad o ser de la misma...(risas) (E01)*

*después de haber pasado por todas las casas de mis tías para resumirlo, en todas me hacían caras, en algunas casas no me daban de comer, me decían .-no, no agarres esta fruta porque es para tu prima tal, siempre había ¿no?, alguna cosa rara, o no tienes que, -no tú no puedes hacer, o sea – todos vamos a ir al cine menos tú, y todos se iban al cine menos yo, y yo me quedaba en la casa, así, hacían cosas, y luego yo, me fui con una prima a vivir, y no sé porque después esa prima la agarro conmigo, me dejaban sin comer (E06)*

Las relaciones de pareja son buscadas con el propósito de recibir reconocimiento del otro, la necesidad de un asidero emocional que las respalde, la resguarde, las proteja, “estar en el pensamiento de otro” lo que se ha denominado sentido de pertenencia es importante para estas mujeres; pero cuando las personas tienen una historia de carencias emocionales no permiten identificar una pareja estable y sana porque la memoria corporal sólo ha recibido malos tratos.

*...había sido como un record así de puros patanes,(E01)*

*Pues sí, porque yo pienso, porque a mi me gustaría que este completamente, yo entiendo el tiene sus ocupaciones, obligaciones, su forma de trabajar y todo, entiendo esa cuestión, pero yo creo que sí tendría que también tomar en cuenta que también yo tengo otros tipo de necesidades, como platicar con él pues estar más con él. Pues porque yo también me doy mi tiempo, Ve, voy a la escuela, hago el quehacer y todo ese tipo de cosas, pero cuando se que él va ir, yo me doy mi tiempo. Sabes que, hoy me tocaba doblar la ropa, pues con la pena no la doblo, mañana será. Y le dedico tiempo. (E03)*

*“¿Qué buscarías de los demás, o qué esperarías de los demás de tus padres, de tu pareja, de tu hermano, de tus amigos?*

*-Pues (silencio) mmm..., no sé a la mejor más atención, porque creo que de repente igual y me ven tan, tan este, tan autosuficiente y... bueno en algunas cosas no, que este, que como que dan por hecho que no necesito de ellos. (E05)*

*en una pareja ay sí no lo estoy pensando, tanto porque ya involucra a dos personas, y no sé con qué persona me vaya, otra cosa que me está causando ruido es ¿por qué? Y ya te lo había dicho ¿por qué atraigo a esa gente?*

*Siempre pensé que, que iba a encontrar yo una pareja que iba a estar conmigo por lo que yo era, entonces de alguna manera, yo deterioraba mi autoestima, pero, lo que yo siempre pensé, es que tenía que estar con alguien que me quisiera como fuera, pero ya lo estaba yo boicoteando de alguna manera,(E08)*

*me enamoro de un chico que es así, yo creo que como lo que siempre pensé, que era un hombre, que trabaja que había estudiado, muy limpio en su aspecto, muy, muy cuidado, este, pero yo también sabía que, que más de lo que él era, lo que yo veía eran mis carencias, o sea, eso sí me quedo claro, desde que, de que yo me empecé a enamorar de él, para esto también mis hermanos, yo los vi muchas veces llorar de amor, y yo era muy fría en ese sentido, y y, decía que por qué hacían eso, o sea, si un hombre no te quería, no tenías porque rogarle y cuando me enamoro de este chico, empiezo a, lo que hice fue repetir los patrones que vi en mis hermanos, entonces empiezo a llorar, a sufrir por él, a rogarle, y pienso que es la parte más denigrante que he hecho con un hombre, que es algo que le he reclamado a mi mamá, y que yo lo hice, este, entonces, ahí es cuando definitivamente caigo en una depresión muy fuerte, ahí ya es cuando no, el haberme enamorado de él y empezar a hacer esas cosas, para mí ya fue la, la alerta de que algo estaba muy mal,(E08)*

*pienso que el amor debe de ser algo así, como que alguien que te busque y se preocupe por ti, que este interesado en cómo te sientes y todo eso, entonces, ahí, ahí me di de topes porque como que entendí que sí era así realmente como se vive o como se debería de vivir (E08)*

Estos sentimientos se dan en la relación interpersonal, intersubjetiva, y social que juegan un papel importante, porque son sujetos que no son libres sino que son producto de un periodo histórico determinado. La idea de pareja, de matrimonio, de amor, son utilizados por los poderes hegemónicos como una forma de controlar las condiciones políticas, sociales y económicas de un Estado, existe un interés más allá de lo estrictamente romántico ya que también favorece la conformación de un ideal social que norme la vida de los individuos y entonces que sea establecido por una institución a través de un contrato social que riga la manera de actuar y de ser de los ciudadanos, la familia y de todos quienes la conforman, estableciendo algunas consideraciones y privilegios a unos y poniendo en desventaja a otros, faltando a los derechos de forma equitativa para todos los miembros.

Los síntomas que se viven con la depresión son identificados con sentimientos contrastantes de mucha frustración, fracaso, miedo, melancolía, tristeza, enojo, desesperación, ansiedad, desolación, vacío, ausencia, dolor, rabia, impotencia, angustia, soledad, temor, desconcierto, nostalgia, autoreproche, sufrimiento, pensamientos de muerte y de deseos de acabar con una vida que para ellas no vale la pena; aunado a dolores físicos y otros padecimientos:

El cuerpo entra en crisis porque tiene un deseo que al no cumplirse hay una frustración y si se cumple una insatisfacción porque llega a ser lo que no quería realmente o quiere más. En ese contexto estas mujeres han construido un sentimiento a partir de sus relaciones interpersonales, se ubica con quien están enojadas, con quien tristes, que predomina más. La falta de atención y reconocimiento que desean, que no han tenido o no ha sido suficiente se vuelca en sentimientos de rencor, resentimiento, enojo, estos sentimientos se expresan en algo o alguien en concreto, en éstas mujeres es una constante encontrar que frente a sus progenitores, su padre o madre existe ese sentimiento, que llega a ser más complicado porque al mismo tiempo viven sentimientos de culpa por lo que sienten y “no deberían sentir” según una moral establecida. El resolver o resignificar este sentimiento es un camino duro con una cuesta dolorosa en donde muchas veces se detienen durante el proceso de la vivencia de la depresión.

TABLA No. 6: SENTIMIENTOS PREDOMINANTE

INFORMANTES	SENTIMIENTOS	CONTRA QUIEN SE DIRIGEN
E01	Fracaso, frustración, resentimiento, desvaloramiento, desolación incomprensión, abusada, abandonada	Abusador, padre, madre, algunos profesores posgrado, algunos compañeros de posgrado
E02	Frustración, melancolía, angustia, desgano, perdida de interés	Papà
INFORMANTES	SENTIMIENTOS	CONTRA QUIEN SE DIRIGEN
E03	Resentimiento, frustración, melancolía, desvaloración, celos, angustia, irritabilidad, desconcierto, nostalgia	Pareja, papá, hijas
E04	Reclamos, resentimiento, angustia, incomprendida,	Esposo

	desvalorada, desolación, impotencia	
E05	Frustración, desgano, vacío, incompreensión, desvaloración, desvalimiento, pérdida de interés, angustia, desconcierto, nostalgia	Papá, mamá, hermano
E06	Resentimiento, reclamos, frustración, desgano, vacío, abandono, irritabilidad, incomprendida, desvaloración, desvalimiento, desolación, abandonada, angustia, soledad	Mamá, hermano, familia extensa
E07	Reclamos, resentimiento, desolación, angustia, frustración, irritabilidad, desvaloración, desvalimiento	Papá,
E08	Resentimiento, frustración, reclamos, desvaloramiento, angustia, desgano, irritabilidad, fatiga, incompreensión, desvalimiento	Mamá, Papá,
E09	Desolación, angustia, irritabilidad, incomprendida, desvaloramiento, desvalimiento	Pareja, papá
E10	Desolación, angustia, frustración, incomprendida, desvaloración, desvalimiento, desconcierto, nostalgia	Papá, mamá,

Las relaciones personales y de familia se agudizaron, de un problema social, surge un problema personal en donde en ellas se construye una actitud frente a la vida y una forma de ser frente a ella y con quienes convive, contra quien están enojadas, resentidas, contra quien tienen reclamos, que afectan a la condición de sus vidas y una implicación en las relaciones humanas, los sentimientos son una construcción cultural, hay una idea de amor, de felicidad, de pareja, de belleza, esto es la concepción cultural de la sociedad de un tiempo.

Los sentimientos que invaden cuando alguien le hace algo, lo que se desea son muestra de lo que hay en un cuerpo herido, es descalificación, el deseo de dominio, de control, de autoridad, se hace un principio de que contorsiona al cuerpo, lo descalifica, lo hace profundamente desigual, lo desciende y lo conlleva a un sufrimiento que se ha de reflejar en una actitud que es un gesto de la cara, una postura corporal, un tono de voz, un dolor, una manera de alimentarse y por si fuera poco las intenciones que se le imprimen a las acciones que se hacen. La actitud es la postura que se tiene frente a la vida según la experiencia vivida y la manera como la he madurado para llevarla a una acción. La acción será entendida como el efecto de hacer y de crear; el ejercicio de una potencia que se lleva a través de la concreción final de un cuerpo es la expresión de una acción que se convierte en la expresión de un deseo inconcluso o en vías de hacerse. Las expresiones de una acción no dejan mentir a los buenos observadores, la palabra se da en otra lectura que se vincula con los interiores del cuerpo, los mensajes que emanan de un individuo no pueden desligarse de estos cinco principios.

La expresión corporal es un lenguaje con el que se va a distinguir a través de él actuar, la postura, la manera de caminar, de mirar, de expresarse. Una persona deprimida va a mostrarse rígida, con la postura encorvada, los hombros caídos, la mirada triste, evasiva, sin brillo, opaca, cara pálida, amarillenta, con manchas o acné, caminando mirando hacia abajo, con vestimentas oscuras, abandono de su cuerpo, ya sea con sobrepeso o muy delgada, desaliñada, descuidando su aseo personal, con personalidad introvertida, apática, indiferente, resentida, expresando inconformidad y queja de todo lo que sucede a su alrededor y al mismo tiempo sometiéndose a lo que ocurra, sin importarles lo que hay a su alrededor.

## TABLA No. 07. ACTITUDES

Indiferencia, ingratitud, negación, fatiga, culpa, impotencia, inutilidad, falta de concentración, dificultad para tomar decisiones, aislamiento, asaltos de idea de muerte, pensamientos de suicidio, gustos por ciertas cosas, ilusiones de felicidad abandono, dejadez, gusto por el maltrato, descalificación permanente, intentos de autorrealización que no tienen ningún valor para el cuerpo de los otros, actitud de abandono de rechazo, de indiferencia, apatía
--

Actitud de abandono de rechazo, de indiferencia, apatía, que aprendieron, que no aprendieron, se reeducaron, cambiaron, contra quien se vincularon, que hicieron, esta actitud tiene que ver con su mirada, postura, piel, voz, ojos, (hombros caídos, desgano, pérdida de brillo en los ojos, ojos opacos, piel reseca)

En las informantes la postura que se aprecia es inclinada hacia abajo, encorvada y agachada con la mirada baja, sin brillo, opaca, con un aspecto descuidado, desaliñado y en muchos casos sucio, reflejando el abandono de su persona.

Esa actitud juega un papel importante, porque la actitud hace que se vaya dando una manera de expresión concreta de lo que ha vivido, un hacer con el cuerpo, esa es la construcción corporal que está llevando, que es una expresión corporal que se ha construido y que tiene una expresión concreta que son las manifestaciones que se dan en la depresión. Las manifestaciones de la depresión se reflejan de formas distintas desde una expresión corporal, revelación de los sentimientos y emociones, manera de alimentarse y de dormir que son distinguidos como los síntomas. Y se dan en una acción concreta como lo hemos visto en las categorías anteriores.

Estas manifestaciones son la reacción que surge ante la presentación de un elemento intimidatorio, coercitivo es decir amenazante que puede ser el detonante de la depresión.

Una amenaza es la señal de un peligro que se impone, ser atentado por un mal que restringe la vida y que son muchas veces consecuencia de un condicionamiento social y cultural.

*Hubo un tiempo en que sí dormía de más, y fue cuando estaba yo sola, por lo regular es cuando estoy sola, porque sé que no tengo quien me moleste, quien me vaya a decir, ay ya estas durmiendo, y hubo un tiempo en que, me levantaba casi a la una, me bañaba y me iba a trabajar, (tose), entonces si dormía de más(E07)*

Las amenazas no sólo provienen del exterior también desde el interior del cuerpo con el dominio de pensamientos y obsesiones de la razón que se han inculcado y que hacen una forma de ser y actuar en el individuo, que muchas veces mina la capacidad de sentir, de expresar los sentimientos. Es con la vivencia exacerbada de la razón con el positivismo se ha creado seres más competitivos, más atomizados, individualismo, despersonalización, idea de mercado: mercancías, el cuerpo como un objeto, consumo de relaciones humanas (las usas, se acaba, se tira, relaciones efímeras por egolatría)

*porque yo antes era una persona, muy, que no, no sabía ni, como expresar mis sentimientos, tanto, hasta con mis hijas, como que a veces, decía, decir te quiero o una caricia o así como que no, no lo sabía expresar (E04)*

*ya empiezo a estar muy mal, eh... empiezo a estar muy triste, no me siento desarrollada intelectualmente, me siento atorada, y recuerdo que me empiezo a repetir casi diario que soy muy tonta, y yo decía. -¿y qué hago aquí?, si yo soy muy pendeja para aprender, esto, entonces la primera vez que no logro aprender, algo, es aprender a programar, e, y hasta la fecha es algo que, que no he desarrollado, pero entiendo que, es como ponerme la traba para decir que yo no, que no sé, que yo no puedo hacer eso, y en esa etapa que ya estaba muy mal,(E08)*

Una amenaza social que predomina es el abuso del poder que es una forma de controlar frente a quien se siente superior, pero al mismo tiempo ese que ha abusado de otro también pudo haber sido violentado y alguien “superior” abuso de él y es víctima también de abuso, es como el caso de una familia donde el esposo golpea a la esposa, la esposa siendo menos fuerte físicamente no golpea al esposo pero si golpea a los hijos; los hijos le pegan al hermano menor y el hijo menor al no poderse desquitar con los mayores, golpea a la mascota, ejerciendo cada uno un tipo de poder, según su posición. Con el abuso a los demás, se muestra la propia impotencia de no poder hacer frente a la vida sino es controlando, se satisface controlando al otro y usándolo para sus fines. Es el uso desmesurado de competir y mostrar que se es más poderoso que los otros, lo que anula la capacidad del principio de cooperación como opción de encuentro más sano.

Se llega a ser víctima de abuso porque la idea de poder está bien establecida en el cuerpo, si yo no puedo abusar de otro porque soy débil abuso de mi mismo o permito que me utilicen. Incluso a nivel afectivo existe un abuso del otro cuando se da cuenta de su carencia de cariño, la usa y se aprovecha, de ella eso también es una forma de abuso.

*Cuando fui niña, cuando era una niña, hubo como un, una cosa ahí de abuso de parte de uno de mis tíos hacia mí. Y este... y fue fuerte recordar como todo porque... no fue una vez, fueron varias, pero fue como de este manoseo asqueroso, entonces, que... además es prolongado porque como niño no lo puedes entender y pasa mucho tiempo hasta que te das cuenta que eso está mal, que entiendes que tu incomodidad está fundada, que es cierto que te sientes mal, pero no porque tu estés mal, no porque esta persona te quiera y te este acariciando no, sino porque de verdad se esta manchando contigo como niño (E01)*

*no me gustaba, porque los niños de sexto eran más grandotes, y siempre me andaban pegando y me andaban quitando mi torta y mi dinero, yo creo por eso decía que me dolía el estómago,... Si, si pero nada más llegábamos a la puerta de la escuela me retorció, pero me retorció(E03)*

*Una vez que me fui a las tortillas y un tipo se me acerco, yo iba con una prima, él nos hablo y me dijo que lo acompañará, mi prima se fue, corrió y me dejó sola con él, él me empezó a acariciar, yo no sabía qué hacer, de momento no ubicaba que estaba pasando, y abuso de mí. Ya después lo ubique así porque después salí corriendo a mi casa, le conté a mi mamá cuando llegó, buscaron al tipo, pero no pudieron hacer nada. (E03)*

*De hecho me decías a veces has estado con ciertas parejas o con relaciones pasajeras, por eso, ¿ por estar acompañada?*

*Mmm... Sí, si, a veces si necesito, un abrazo, un apapacho, algo, pues si a eso recurro, Y sí así, es por satisfacción y porque se da y porque, el ambiente se presta y más de tomar pues se da mucho eso. (E06)*

Otro factor amenazante es la competencia un medio controlador que se distingue en esta sociedad y que es manifestado como un deseo de ser superior aunque no crea que lo sea, la baja autoestima y devaluado autoconcepto que se tiene de sí, puede desfigurar un cuerpo haciéndolo gris, pálido, con hombros encogidos, mirada retadora o melancólica, donde se anula del mundo

*No quiero que me vean ni quiero verlos porque es muy desgastante competir.Me pusieron a competir, y él acepto competir (E01)*

*pero ahí me enfrente con compañeros muy competitivos Y muy brillantes, entonces deje de ser la mejor (E05)*

*Pues la (pausa) este... bueno la considero buena, buena en cierto sentido y en otro no, creo que como me, me manejó hacia los demás es buena porque no, difícilmente me dejo intimidar, ¿no?, este, exijo mucho respeto de los demás, ¿no?, y si no es así pongo límites, en ese sentido no tengo mayor problema, me, me , bueno me manejo con mucha seguridad y creo que los demás lo perciben de esa , de esa manera, pero yo conmigo misma pues no me siento muy bien, entonces, este , pues creo que no, no es tan alta (E05)*

*Mmm...pues es que sigo viendo como que el trabajo por ejemplo, no, el trabajo en el sentido de que no logro ahí verme como que ser integral no, o sea como que ese mundo externo competitivo no lo*

*puedo conciliar competencia, no, y busco este, calidad, bueno por ejemplo calidad donde afuera se busca cantidad, o sea eso como que lo veo así. (E05)*  
*también en el CCH, como que empieza mi, mi pérdida de autoestima y me consideraba a pesar de que me sabía muy inteligente, me consideraba muy fea, eh, pero no, nunca lo dije así, abiertamente, siempre fue, como velado, como que yo decía, bueno no tengo esa parte glamorosa, pero sí tengo la parte inteligente, y y, responsable, y muchas cosas pero nunca lo dije, entonces como que, pienso que ahí empieza laa, la baja autoestima, crece mi baja autoestima, y y, pero también, pero lo contrario a eso es que es la etapa en que me reconozco muy capaz, que puede ser, o sea si yo me decido puedo ser, puedo estar en el área biológica, en el área de humanidades, en el área de sociales, en el área de ciencias exactas, entonces, del lado intelectual sí, como que sí estoy muy desarrollada, pero no del lado, pues no sé si decirlo así, psicológico, pero del autoconocimiento, yo creo que es el que, el que se va rezagando (E08)*

La costumbre se hace regla que puede provocar procesos de destrucción corporal. Creencias como el dominio, el poder, la sujeción al otro, “las mujeres, los niños son inferiores, deben someterse, ser sumiso es una cualidad, la sexualidad es mala”(Creencias socio-culturales) han dejado huella en el cuerpo: la depresión.

*Pues casi no platicábamos así mucho, si platicábamos pero como que, se metía mucho mi mamá con la que no ve, como que ahí yo sentía que ahora si, cuando a ella la tenía que yo era como el patito feo, porque todo para ella, porque no veía... (E02)*

*y no antes yo lo que hacía me ponía yo a llorar, una vez que no hubo luz que se cayeron los cables de aquí y no la vinieron a arreglar, no pus todos esos cinco días, nada más se iban mis hijas y me iba yo a acostar y nada más viendo al techo, ni me dormía ni nada, nada más así, mira pensando en lo que me había pasado y todo y hasta que un día dije: -¿pues que me la voy a pasar todo el tiempo así? Digo no, ya tengo que hacer las cosas a modo de que, digo la única que me estoy perjudicando soy yo y no sabía yo estar sola, y nada más era estaba sola y me ponía a llorar y escuchar música que me recordara a mi marido y a llorar y a llorar, (E04)*

*Pues ahí la he vivido como que este, de dos maneras no, este, una así como que, bueno si, e explorándola no, con alguien aaa... al que amo no, que era como que lo que yo quería, pero siempre he sentido como que también cierta... no me he sentido tan libre, creo en la sexualidad, o sea si, la he vivido como que este, como que a escondidas ¿no?, bueno, porque se me inculco el matrimonio y, porque las relaciones sexuales antes del matrimonio pues igual y no eran tan propias no, aunque bueno ahorita ya pienso lo contrario, pienso que sí ayuda no, que es una parte de, de una pareja, pero sí la vivo un poquito como que a escondidas, y con ciertas este, culpas, ¿Eso te ha generado problemas?*

*-Pues sí, me ha generado que no disfrute completamente de la sexualidad ¿no?,*

*¿Has tenido problemas con tu pareja por esta situación?*

*No, no, no. Este, pues creo que él hasta cierto punto la entiende ¿no?, porque digo finalmente vivimos como que... en una misma sociedad ¿no?, entonces él lo entiende, y también él creo que*

*también un poco la esconde ¿no?, porque pues, también le inculcaron no, o sea, ¿no? es tan abierto ¿no?, por ejemplo sí estamos en su casa, pues es hasta que no estén mis papás ¿no?, o sea.(E05)*

#### TABLA No. 08 ACCIONES

Un gesto de la cara, una postura corporal, un tono de voz, un dolor, una manera de alimentarse y por si fuera poco las intenciones

La postura que se aprecia es inclinada hacia abajo, encorvada y agachada, hombros caídos, con la mirada baja, sin brillo, opaca, con un aspecto descuidado, desaliñado y en muchos casos sucio, reflejando el abandono de su persona, la apatía e indiferencia hacia los demás y su propia vida. Se muestra con desgano, flojera, molestia, actuando con queja, amargura, ansiedad, inseguridad y disgusto de lo que acontece a su alrededor

La alimentación es un elemento fundamental para la construcción de un padecimiento como la depresión, todas las mujeres expresan descuido en su alimentación, ausencia de alimentos nutricios y un predominio por alimentos chatarra en especial con preponderancia por sabores muy dulces, salados y picosos, incremento de consumo de grasas.

*hay veces en que los alimentos, son o atracones o falta de alimentos entonces lo que hago para no seguir subiendo es este, comer ensaladas, porque si me doy un atracon de ensaladas, pues no hay problema, pero no falta el que me invita un chocolate, el que me invita algo así, y entonces ya nos amolamos, porque es el atracón del chocolate.(E01)*

*Garnachas, Se me antojan las garnachas, o sea se me antojan de verdad, las porquerías, o sea no se me antoja(E01)*

*mezcla de los dos, con picante, por ejemplo, algo que se me antoja mucho, es la fruta. Sandía, mango pero de estos dulces con tajinm, con chile aja, es riquísimo, este coca cola estoy tomando mucho y es muy extraño, yo no bebo coca cola, y se me esta antojando en extremo, ayer me tomé una, pero se me antojaron unos cheetos, y era terrible, porque eran coca cola con los cheetos, así (risas), este dulces, chocolates, (E01)*

*un vaso de leche y un pan en todo el día, porque no me da tiempo de ir a comer (E03)*

*ya no me mal paso, porque estaba yo sola y no me daba hambre y no comía, pasaba dos tres días y no comía, y (E04)*

*incluso, yo siento, nunca lo comenté, y traté de levantarme yo solita, porque yo tuve eso de que comía, comía, comía, comía, pero me daba unos atracones de comida chatarra, pero atracones, pero me daba los atracones cuando sabía que yo estaba sola en la casa, y para ir a vomitar todo, lo vomitaba, hubo un momento en que cuando dije no ya basta, fue cuando ya solo se me venía el vomito, o hasta el agua me hacía daño, yo tomaba agua, agua, agua, para que no me diera hambre agua, y trataba de mantenerme con algo, como con chocolate o cosas dulces para no desmayarme y me acostumbre, y ahorita aguanto muy bien sin comer, sí me da hambre, pero siento una culpa, así, siento nnnno, no, no me gusta como me veo cuando como.(E07)*

*Si, deje de alimentarme bien, o sea toda, por ejemplo estos tres años, este, no comía , no comía mucho, comía muy poquito, no comía a mis horas, este, deje de hacer muchas cosas que me gustaban, no, como era hacer deportes, este, mmm... leer, leer otro tipo de cosas que no fueran de la carrera.(E05)*

*Pues comía puras golosinas, o nada más en la mañana por ejemplo, nada más almorzaba leche, creo que no comía nada hasta que llegaba a mi casa, y no comía bien, o sea comía un bistec o cosas de ese tipo, sí comía muy mal, casi no comía fruta, ya es, pero mi cuerpo lo resintió a los tres años, y bueno, las desveladas y todo, pero también era también como que yo..., pero de la alimentación pues no, casi por lo regular frutas y verduras no consumía, eran más este, carnes y harinas refinadas, pan, no, leche, (E05)*

*muy autodestructivo, recuerdo que llegaba, tenía mucha ansiedad y, lo que hacía era comer mucho, entonces empecé a subir mucho de peso, y, para aguantar las jornadas laborales, según yo, como que yo me identificaba más con el trabajo, trataba siempre de comer algo, ya sea tomar café, tomar una coca, comer galletas, cacahuates, porque ni siquiera me preocupaba que fuera fruta o se no era, o sea era, como que mitigar ese vacío, y, a pesar de que ochos años atrás ya me habían dicho que todo ese alimento para mí no me resultaba benéfico, yo lo hacía (E08)*

#### TABLA No. 09. HABITOS ALIMENTICIOS

Comida chatarra (harinas refinadas, dulces, galletas, pasteles, pan de dulce, garnachas, refresco, café, bebida de cola, botanas), bebidas alcohólicas.
---

TABLA No. 10: SABORES PREDOMINANTES:

INFORMANTES	SABOR PREDOMINANTE
<b>E01</b>	Salado, dulce, agrio, picoso,
<b>E02</b>	Dulce
<b>E03</b>	Picante, dulce
<b>E04</b>	Dulce
<b>E05</b>	Salado, picoso,
<b>E06</b>	picoso
<b>E07</b>	dulce Salado,
<b>E08</b>	picoso,
<b>E09</b>	salado
<b>E10</b>	Salado, picante

Los sabores que dominan son un alto consumo de lo dulce, el picante, y la sal. El color que predomina en gustos es el negro y el azul, los sabores tienen relación con alta ansiedad, tristeza predominante y mucho miedo. En cuanto a los colores son expresiones de duelo, de muerte, de pasividad excesiva, de baja autoestima, ocultamiento y negación a sí mismas.

*¿Qué color es tu preferido? El negro. (E02)*

*Mi color favorito es el azul. (E07)*

*pero yo no me puedo ver en el espejo, incluso, yo me tardo, hay veces que luego se me hacía tarde y siempre salía corriendo, porque me puedo estar cambie y cambie de ropa, porque me veo gorda, y hay veces que hubo un tiempo que me vestía completamente de negro, y me dice el doctor: -que eres darketa o que, -no, tampoco me vestía como los eskatillos, así con mis tenicillos todos mugrosos, pero andaba de botas, pantalón negro y un suéter negro, toda de negro para que no se me notará si yo estaba gorda. (E07)*

Las acciones son el resultado del lenguaje de la memoria corporal, es la denotación y la evidenciación de lo que el cuerpo no puede callar, en ello no se manifiesta solamente la expresión corporal sino la acción por preferir un sabor, un tipo de alimento, que harán bajar o aumentar de peso, ciertos tipos de afecto que pueden desarrollar los conflictos

intersubjetivos y entre los problemas que se den en la depresión se muestra la incapacidad para trabajar y la incapacidad de hacer frente a la vida cotidiana.

El acudir a bebidas como el café, el alcohol, el cigarro son formas de ir castigando al cuerpo y matarlo lentamente, en apariencia la idea es estimularlo, es una forma de evasión y de no cuidar y apreciar la vida, no importa seguirla maltratando con tal de que goce u olvide por un momento. Una manera de saciar una ansiedad y de cubrir carencias afectivas. También son acciones que manifiestan una forma social aceptable de ingerir drogas que sin ser medicamentos o formas adictivas ilícitas se consumen de manera excesiva como una forma moderna de antidepresivo, para algunos sectores sociales sobre todo de nivel intelectual se ha llegado de alguna manera a satanizar los medicamentos alópatas porque generan adicción y tienen efectos colaterales es como un “cliché” lo cual es cierto más en el caso de nuestras informantes no ceden con facilidad a ingerir a tomar éstos por temor a ello, y si le son prescritas por el psiquiatra buscan moderarlo pero de manera contradictoria no moderen la ingesta de café, alcohol o tabaco.

*Dejé de tomar café por placer, ahora lo tomo por una cosa horrible, es, antes era mi cafecito, pero era como todo el ritual del café, del café de grano, así, y ahora (E01)*

*Y ahora me estoy fumando dos cajetillas, casi dos cajetillas a la semana, me presiono, me molesta tener que fumar tanto, me enoja, me enoja la idea de decir, de... me enoja mucho así de decir, deje de beber café, por gusto y empecé a beberlo no sé porque razón,(E01)*

*porque si me doy cuenta que el grado de café, son drogas, finalmente es la coca cola con sus cantidades de azúcar, este, el café, le cigarro, son drogas, (E01)*

*Pues te pones hasta la madre. (risas) tres veces a la semana y no te quiero contar, todas las cosas que salen, ¿no?, pues si, digamos que eran como platicas muy intensas, combinadas con alcohol, entonces de repente salían esas cosas.(E01)*

*Ah, bueno si, pues por ejemplo todo lo dulce, refresco, bueno los refrescos, sobre todo los refrescos de cola en determinado momento sí, si me llego a gustar mucho y sí lo consumía bastante, el café también hubo un tiempo, que consumía mucho, los chocolates sí como que toda la vida y a la fecha los sigo consumiendo.(E05)*

*como que ya me había yo hecho mis planes, que con él me iba yo a casar, ah!!, y que con él iba yo a tener hijos, pero pues no, no fue así, entonces como que, no, de ahí fue otra vez fue ir para abajo, y lo quería mucho, pero, si lo quería mucho, entonces cuando terminamos, empecé a tomar, era de que cada fin de semana tomaba, me ponía bien borracha y era de viernes, sábado y domingo estar tomando, y... pues luego la depresión más el alcohol como que regresaron las otras cosas, no sé si a lo mejor, nunca se fueron,*

*cuando estaba borracha, me hacía este, el estar borracha era hacerme sentir (risas) diferente a como estaba y nada más por eso y por eso, siempre por el simple hecho de estar borracha, el mareo, bueno tan siquiera el mareo ya era algo diferente, ¿no?, ay y además como se te duerme el cuerpo, ya no sientes, o sea era el momento de la borrachera y se quitaba el dolor porque pues era adormecer, y ya no podías sentir, era eso. (E06)*

*recuerdo que en la huelga esteee, también, como, lo que me permitió también es tener muchos excesos, eh... de alcohol, de... este, (pausa) no sé, nnn.... Ah!! No me acosté con ninguno, pero, (pausa) el exceso ess... si yo creo más el alcohol queee... porque no te puedo decir sexo, porque no lo hice, pero sí bese a muchos no, (risa), no, no tampoco, pero, yo creo que ese fue el exceso, y también la huelga en mi familia me causo conflictos, porque me decían que yo no podía estar allí todo el tiempo (E08)*

*¿Fumabas?*

*Sí, mucho, mmm... y ahorita estoy empezando a fumar otra vez, si, yo misma me he dicho, no, ya no, ya no, le voy a bajar, le voy a bajar, pero si este, uno diario si me he estado fumando, pero ya tenía meses que no agarraba ni un cigarro. (E06)*

*yo siento que no dormía, fue porque me mandaron un medicamento, bueno estaba yendo al gimnasio y el dueño del gimnasio me dio unos medicamentos, unas cápsulas para bajar de peso, porque me dijo. –si te veo subidita de peso y que no sé qué, y me mandó unas cápsulas, entonces y me decía, tomate dos en la mañana y dos en la tarde, -dos en la mañana y dos en la tarde, y... yo le decía a Martín, -sabes qué, me tome las dos, y me siento mal, entonces le comenté yo a Marco, que era el instructor, y me manda una, y yo me tomaba una en el día, pero en las noches eran como las dos de la mañana y yo quería así como que seguir con la pila a todo lo que daba, y este, cuando yo tomaba la dosis, yo le decía incluso a Martín, sabes que me siento hasta excitada (E07)*

*Me estaban dando cafeína y Yumbina, cuando yo empecé a leer y digo –oye es que me estas dando yumbina, y se las llevo a un médico, porque yo incluso se las lleve a un médico, y el doctor, no pues no hay problema, incluso porque me iba a operar, y me dice no hay problema, y dije.-creo que el médico no leyó bien, (E07)*

En (E07) de forma particular hay un descuido muy fuerte en la alimentación por miedo a engordar cuidando los estereotipos que marca la sociedad y da como resultado otros padecimientos: la anorexia y bulimia. Marcar estereotipos que influyen para que baje la autoestima. El desmayo: es una manera de ausentarse para llamar la atención, sino no la ven.

*yo no comía, (pausa) no comía, y este, me daba mucho coraje, a veces sentía coraje porque los veía comiendo de vez en cuando, cuando llegábamos a salir así hamburguesas, y yo decía: -¡ay! Me daba coraje, ya después empiezo a comer nuevamente, pero, no lo sé, como que, como pero tengo mucho sentimiento de culpa, y me da un hambre y se me antojan muchas cosas, y por ejemplo, luego me ven comer y, dicen –ay esta no, parece que la tenían amarrada, pero siento un sentimiento de culpa, que me puedo aventar todo un día siguiente sin comer. (E07)*

*Desde que tendría le digo, como dieciséis años, yo sí estaba pasada de peso, porque me acuerdo que una vez mi mamá me agarró la panza y me dijo. –ay mira, estás bien panzona, (pausa) y, desde ese momento, dije no, ya no, no me gustó que me dijera así, y empecé a dejar de comer, me acuerdo que una vez me dijeron ¿Cuándo, cuándo comiste? ¿o qué por qué? Hubo una vez en que me quede hasta dormida, pero siento que me desmayé, y yo me desmaye varias veces en los brazos de mi mamá, de que no comía bien.*

*incluso, yo siento, nunca lo comenté, y traté de levantarme yo solita, porque yo tuve eso de que comía, comía, comía, comía, pero me daba unos atracones de comida chatarra, pero atracones, pero me daba los atracones cuando sabía que yo estaba sola en la casa, y para ir a vomitar todo, lo vomitaba, hubo un momento en que cuando dije no ya basta, fue cuando ya solo se me venía el vomito, o hasta el agua me hacía daño, yo tomaba agua, agua, agua, para que no me diera hambre agua, y trataba de mantenerme con algo, como con chocolate o cosas dulces para no desmayarme y me acostumbé, y ahorita aguanto muy bien sin comer, sí me da hambre, pero siento una culpa, así, siento nnnnno, (E07)*

*Me he dado cuenta que, hay momentos, ya no tengo los dulceros cerca de mí, y ahora veo que es mi cuñada es la que trae los dulceros, ya no los tengo cerca de mí, porque hay momentos en los que me da por comer mucho dulce, y Martín me dice -ay es que, que cochinas son esas, porque o como dulce con salado, entonces yo me acuerdo que cuando vomitabaaa, me daba los atracones, me comía por ejemplo: un paquete de galletas, y luego yo decía, no ya estoy empalagada, pero tengo hambre, y me ponía a comer algo salado: unos cacahuates, y luego le metía dulce, salado, dulce, salado, dulce, y eran unos atracones, y yo siento que se me quedó la costumbre, pero sabía que iba a vomitar.*

Con los actos se va a representar el proceso que se encarnó en el cuerpo, que caminó motivado por los deseos, las emociones, los sentimientos y la actitud y que genera una ruta en el cuerpo a través de un proceso vivido, a través de la memoria corporal. Y un acto también se va a mostrar a través de tomar una decisión de querer cambiar y romper un patrón que le ha generado sufrimiento y malestar.

Tomando como punto de partida lo anterior el origen del sufrimiento humano está en los deseos, la depresión, está construida por este principio.

Entre otras acciones se encuentra la toma de medicamentos de forma inmoderada, el descuido personal: de aseo, de orden, de apariencia como una expresión de abandono, se expresan actos de evasión como dormir mucho o no dormir, no comer, comer desorda e inapropiadamente. ¿Qué va a reflejar la construcción corporal de la depresión?

Dormir mucho es una manera de evadir la realidad de no aceptar la condición que se vive. El insomnio, por su parte, es vivir con la angustia, de no haber cerrado círculos, de no concluir los pendientes, de no aceptar el proceso natural de la vida, se desbordan los pensamientos obsesivos y las preocupaciones resaltan.

*Durmiendo mucho, si, y además a deshoras, bueno, no, no es a deshoras, porque me dormía a las doce, siempre me dormía a la doce, y me dormía, seis, ocho horas, era lo decente, no y ahora es dormir diez, doce, trece horas, es demasiado, incluso para mí, (risas) que soy floja, (<sup>RISAS</sup>) Es demasiado trece horas, entonces si, amezco con los ojos hinchados, me arreglo, y todo, me baño y de repente, no ya no quiero ir, y las manos me tiemblan mucho y me sudan mucho, físicamente es eso, me tiemblan mucho, hay veces que se me duermen de aquí hasta aca (señalando brazo y antebrazo parte interior), eso me pasa muy seguido (E01)*

*sigo con lo del insomnio, y a veces digo me voy a preparar mi tesito porque me desgasto, pero no en lo que hago aquí y allá ya se me volvió a olvidar (E03)*

*como que a veces se me baja la pila cuando estoy aquí sola en mi casa, este, como que se me baja la pila y, y... me da por llorar y digo: -No, no Dios mío no tengo que caer otra vez, sino me voy a enfermar, porque había veces que se me bajaba la presión y me mareaba y era un descontrol por falta de sueño, no comía, y luego no dormía, pus todo eso se me juntó (E04)*

*No, pues ha sido, no, no es muy bueno, no me cuesta trabajo dormirme, o sea así como sufrir como insomnio, bueno, el, el, si, conciliar el sueño no me cuesta trabajo, pero tengo mucho sueño y siento que no descanso, y bueno, eso me pasaba desde niña, inclusive de niña también este, eh... tenía, bueno era sonámbula o hablaba en la noche o sea como que siempre del sueño he sido muy inquieta, y bueno ahorita sobre todo en esta última etapa, eso no me pasaba, hasta apenas este, si me duermo, pero luego, en la madrugada me despierto, hasta media noche y me quedo, como que despierto media, dos horas y luego ya me vuelvo a dormir, no hay una continuidad en el sueño.*

Hay acciones que realizaron con el fin de apoyarse frente a la depresión, fueron al psiquiatra, al médico, al psicólogo, a terapia, usaron alternativas, a confesión, a perdón.

Las instancias a las que se acude para tratar la depresión son diversas en la actualidad, primero se busca algo práctico y fácil que no me comprometa, como la injerencia de pastillas o medicamentos controlados, reflejo de una influencia médica hegemónica que es la que tiene el poder solamente de curar, pero al ver que no es una solución realmente efectiva se buscan otros medios que puedan apoyar, se utilizan bebidas como el alcohol, el café, el refresco de cola, el tabaco como medios estimulantes que les hace sentir mejor e incluso pueden ser sustitutos de medicamentos que les ofrece relajamiento (ver tabla 14),

después de un fuerte abandono corporal hay una necesidad muy fuerte de mejorar, pero no hubo una acción al interior del cuerpo, no hubo una transformación porque el deseo sigue presente. Entonces el trabajo debería ir al deseo, la respuesta está en el cuerpo, en la casa, en el origen

*y yo no pensaba en las pastillas, porque yo decía no, no pastillas no, porque como estoy ahorita como me veo, dije, me voy a hacer una dependiente rapidísimo, rapidísimo. O sea no voy a necesitar nada más que tomarme la primera como un placebo y decir ya. (E01)*

*En cualquier lugar, era lo mismo si me quedaba en la sala, o en la cama, era lo mismo que me quedaba dormida. Porque los sentía así bien pesados, pesados, y después fue que empezando a platicar con él, empecé a llorar y a llorar y fue entonces que fui con una doctora y me dio un medicamento para levantar el ánimo y ya, si, me sentí mejor. Pero ya como a los tres o cuatro meses de que tome el medicamento y lo deje de tomar, y este, volvi otra vez, cada que iba a empezar a reglar, y entonces dije porque, ¿toda la vida me la voy a pasar con medicamento? (E02) y ya me dio unas pastillas para la depresión, pero nada más me las tome como un tiempo, como, ora verás, ¿cómo cuanto tiempo?, Nada más me las tome como un mes, y me dice: me dijo: -mire señora, si usted no le echa ganas, para eso está el manicomio, o sea como que sí me ubicó, ay, me dolió, me las dijo así tan drásticamente que no, dije, -manicomio no, ya de ahí, como de ahí ya como que tome las cosas más así, más este como que ya no me aventé tanto a mis penas, ya todo, y como que ya de ahí, fui saliendo, de todo.(E04)*

*Pues lo que si, bueno en esta última he tomado terapia, pero antes lo que hacía era pues... hablarlo, hablarlo con las personas de mi confianza ¿no?, con mis papás ¿no?, con amigos, con amigos que en su momento eran, en su momento con ellos lo llegue a platicar, y bueno, eso me ayudo, porque bueno me desahogaba y también y también si me daban este, opiniones, no como para salir, adelante, (E05)*

*no, no he tomado, si llegue a tomar este, como luego estos productos que mencionan, ¿no?, para la energía, y cosas de ese estilo pero me caen muy mal, como luego tienen cafeína y cosas de ese estilo, pues ya no me lo tomo una vez y ya, lo dejo, y este, y también en esta etapa me recetaron unos antidepresivos, pero nada más me tome una pastilla y fue la, y ya no me la volví a tomar porque me sentí muy mal, (E05)*

*Y alguna otra alternativa que hayas utilizado?*

*SI, bueno empecé con... homeopatía, sobre todo de ¿Qué será? Como de unos cinco años para acá he acudido mucho a la homeopatía sobre todo, (E05)*

*estas últimas veces como que yo misma decía: -es que ya no hay nada mejor, o sea como que no vale la pena ya, y lo que si me acuerdo también mucho que decía es que -ya, -¡ya no aguanto!, es*

que decía --¡ya no aguanto!, ya, es mucho para mí, o sea ya no puedo soportar este, y ya era como que dejarme, pero, y no, como que me cuesta, yo hablo hasta que ya no puedo, o sea si todavía lo controlo, no hablo con nadie, o sea siento que todavía está bajo mi control o cuando se sale de las manos, es cuando entonces ya busco ayuda, (E06)

con ella lloraba, con ella todo, (pausa) porque a nadie, a nadie se lo decía, pero era así como que, me decían: -¿y tú familia? -Y yo bien. Yo nunca dije mis papás se están partiendo el hocico, yo no decía nada, yo decía: -es que mis papás trabajan, y, tenía una amiga que quería mucho, pero así de contarle bien de mi familia no, yo no lo contaba, yo creo que en la adolescencia, la Daisy. (E07)

porque yo dije es que tengo que salir de aquí, fui con un psicólogo, (E07)

como ya me siento muy enferma, y muy deteriorada físicamente, y ya no sólo es emocional sino también físico, me cambio de trabajo, y encuentro un trabajo que sólo es de ocho de la mañana a cinco de la tarde, entonces ese trabajo, ah, y con un aumentos de sueldo muy considerable, entonces ese trabajo me permite, ya ir a una terapia psicológica, empecé a ir al gimnasio, empezar a trabajar mi cuerpo, entonces, en la terapia, pues es algo nuevo, también me manda al psiquiatra porque ya mi depresión esta muy avanzada, y empiezo a tomar medicamentos, pero cuando empecé a tomar medicamentos, fue cuandooo, cuando entendí que no quería estar en psiquiatría porque no me sentí yo, entonces como me sentí muuyy, como muy drogada por, por las pastillas (E08)

cuanto termino la cuarentena, pues me metí al gimnasio otra vez, empecé a ir con el acupunturista, empecé a ir a camas de fisioterapia y fue cuando me restablecí físicamente, no completamente pero comparada como estaba antes de... (pausa) de ingresar a ese trabajo pues sí, avance mucho, entonces eso me dio para, ahhh, estabilizarme otra vez, (E08)

-¿De qué te iba a operar?

Me hicieron un injerto de cartílago en la nariz, un injerto porque no tenía yo, y este me iba a operar, y le digo: -es que me siento muy acelerada, y... le digo a Martín, -sabes qué, que sí las voy a dejar, y, pero como que, se hace costumbre tomar esa pastilla (E07)

TABLA No. 11: TRATAMIENTO

INFORMANTES	VISITAS AL MÉDICO	MEDICAMENTOS	TRATAMIENTO
E01	Pocas veces	Antidepresivos, ansiolíticos	Alópata, psicoterapia
E02	Pocas veces	Café, refresco de cola, cigarro, alcohol	Alópata, psicoterapia

E03	Pocas veces	Café, refresco de cola, alcohol	Alópata, acupuntura
E04	Pocas veces		Alópata, psicoterapia
E05	Muy frecuentemente		Alópata, homeopatía, acupuntura, psicoterapia, alternativo
E06	Pocas veces	Clonazepam	Alópata, psicoterapia, acupuntura
E07	Pocas veces	Refresco de cola, dulces,	Alópata psicoterapia
E08	Frecuentemente	Prozac, alcohol, café, refresco de cola	Alópata, psicoterapia, acupuntura, yoga
E09	Frecuentemente		Alópata, psicoterapia
E10	Pocas veces	alcohol	Alópata, psicoterapia

La cultura y el género construyen una idea acerca de ser hombre o ser mujer y cómo comportarse como tal, es decir los roles que le han sido asignados.

*yo me acuerdo, porque luego este, (silencio) si no, uno se va enterando por chismes de que –ah le gustas a fulanito, a sutanito, pero nunca me... difícilmente era el que se animaba a decirme algo, y bueno yo como que me ponía en el papel de que la mujer pues no, no, el hombre buscara a la mujer, pero sí me acuerdo que era también un poquito como que, si guardaba mucho este, a lo mejor esas apariencias, o todo eso que me inculco mi mamá de que: -tienes que darte a respetar, -no, que no te toquen, que no te este... si no como que proyectar una imagen de chica buena, no loca, no estar este, (pausa) mmm... si no tipo de juegos sexuales con los hombres, y cosas de ese estilo, no. (E05)*

*Pues no, creo que no me gusta mucho, para ser sincera no, pero tampoco, bueno yo digo, pero tampoco ser hombre, (risas), no sé es este, (silencio) es yo como que lo asocio con sufrimiento, a pesar de que yo no, bueno pienso que he tenido un mejor for... bueno un mejor este, situación que muchas otras mujeres, bueno sí, pero sí, bueno como que en el contexto lo... lo asocio como con sufrimiento por la condición social ¿no?, bueno sobre todo por eso, por la condición, también se*

*me hace como que complicado (pausa) o sea lo veo como que complicado, también ser, ser mujer(E05)*

*-Pues ha habido mucho conflicto, en el sentido de que, bueno a él se le permiten más cosas, no, por el hecho de ser hombre, se le exige menos ¿no?, por ejemplo, bueno en algunas cosas ¿no?, por ejemplo, quehaceres de la casa ¿no?, pues él prácticamente no hace nada y mí, este, bueno, yo tampoco no hago mucho (risas) pero si son así como también bueno, me exigen a mí más como mujer, y bueno yo siempre he estado inconforme, y yo sí pero porque, más que inconforme con las tareas que realmente se me, digo sí es justo o no es justo que yo este lavando los trastes, sí debo de lavar los trastes, debo de trapear, debo de aprender a cocinar, y todo esto que mi mamá hace , pero también él como hombre ¿no?, entonces si ha habido como que conflicto, y, y, sí ha habido conflictos con la familia en el sentido de que pues yo he reclamado, mucho, sobre todo más cuando era adolescente ¿no?, reclamaba mucho eso no, de -¿por qué yo sí y él no?, él también debería de hacer ciertas cosas, o inclusive también el trato hacia él, porque también de cierta manera, en algún momento, se pretendía que yo lo atendiera a él, ¿no?, pero pues ahí sí, yo dije no, no y sí me regañaron y me dijeron, pero no, no lo asumí no.*

*pero la condición aquí en la mujer es muy diferente, le digo tú como hombre, tú no te corres ningún riesgo por estar bebiendo cervezas, y tragos y le digo y por eso a ti te va muy bien, le digo para que a mí me vaya como a, ti sólo hay una o me prostituyo, o vendo drogas, porque el país no da para más (E06)*

*a mí se me hace una mujer mala, y Toño es una persona que, que mmm... les gustan las fiestas, le gustan las mujeres, le gustan los antros, y... yo le digo a Juan. -¿por qué ese tipo de mujeres, este tipo de personas, tienen bebes? Entonces como que sí lo pienso, y yo le he dicho a Martín: -Yo te diría a ti, porque ella está metiendo mucho al niño, para que él regrese con ella, (E07)*

*y en el CCH, es todo un cambio porque en la pubertad usooo muchos vestiditos, faldas, y en la secundaria pues, obviamente por, el uniforme pues sigues usando falda, pero en el CCH, o sea ya a la edad de los quince años, es empezar a utilizar pantalón, este botas, entonces como que ya, lo femenino o lo que yo en ese momento yo catalogue, como lo ñoño, ya lo hago del lado y lo empiezo a rechazar (E09)*

*también creo allí que, empiezo a tener el rechazo por los hombres porque con mi papá este, a pesar de que en la infancia me quiere mucho, y que siempre esta conmigo, y siempre esta como muuyy, (pausa) muy contento de que seaaa, de que lleve buenas calificaciones y que sea una estudiante muy buena, él en su vida con mi mamá, es este, es agresivo, es este, infiel, entonces, en el CCH, empiezo a rechazar a los hombres, como que no me hacen falta, entonces a pesar de que me gusto uno que otro, como que reprimía, esa parte de querer conocer a niños,(E08)*

*, con esa primera relación sexual, empieza la culpa, el remordimiento, el rechazo hacía mi misma, y empiezo a entender que todo lo libre y lo, (pausa) y lo que yo me creía que sabía de mí, pues resulta que no sabía nada, no, porque a pesar de las lectura de Simone de Beauvoir, que la virginidad no debe ser como lo, como un regalo y tiene que ser como algopreciado que guardes, este, cuando lo hago de la manera que se supone no es, pero, que se supone que esta controlada, lo que causa es conflicto,(E08)*

Cultura es la obra del hombre, es también su obrar. permea estilos de ver la realidad como producto de la mercadotecnia siendo un cuerpo rentable, un objeto de mercado que muestra los cuerpos que sólo consumen, los órganos consumen su energía, su aditivo, alimentos, antioxidantes, la salud se pierde y sólo es exhibida como apariencia porque ha perdido el rumbo y sentido de su vida. El cuidar la vida es entender que tiene un proceso que implica un uso energético, que nos lleva a la acción: ¿Qué hacemos con esa vida a través de diferentes formas: -la alimentación, -las emociones, -las relaciones?

La cultura es una producción humana, el poder creativo se expresa a través de lo que se puede hacer para llegar a ser, el lenguaje, las artes, las ideologías, valores, tradiciones, modos de vida, de derechos fundamentales y creencias que se expresan como el conjunto de rasgos distintivos espirituales y materiales, intelectuales y afectivos, que caracterizan a una sociedad o a un grupo social.

La condición cultural conforma una manera de pensar y de creer, la producción humana forma ideas acerca de cómo vivir el amor, la vida de pareja, la maternidad, los estereotipos de belleza, la moral que hace que se manifieste un estilo de vida según su construcción cultural aunque muchas veces no esté segura de lo que quiere se va dejando llevar por lo que le han enseñado:

*no es necesario ser bonita sino de sentimientos que tenga uno para con los demás y mi mamá siempre nos ha inculcado de desde que seamos este, o sea con la gente que no seamos orgullosas, que no seamos así vanidosas ni nada, dice, porque pues, la vanidad es a veces si debe de utilizar en ciertas ocasiones, dice, no, no siempre, y así, así fueron las cosas (E04)*

*yo lo disculpe, lo perdone y ya otra vez, volvimos no, pero de ahí como que yo, como toda la, la ilusión que yo tenía de un matrimonio, de un hombre como que se me vinieron abajo, y ya no quise ya luchar, ya no quise, no quise y otra vez me abandone, y yo lo que quería era nada más estar, llorando y me acordaba de todo y empezaba yo a llorar y, este, así fue ya de ese tiempo en adelante, (E04)*

*pues yo lo había pensado de que decían: se casa uno para toda la vida, de que vamos a estar viejitos y nos vamos a ver uno al otro, nos vamos a seguir queriendo igual, que él se enferma pues yo lo cuido, y yo me enfermo y él me cuida pero a veces las cosas no son como uno las imagina, no, porque pues, ese es mi modo de pensar, pero como dicen, ¿no? no ser dependiente de él, porque yo digo cada uno tiene su vida propia, ¿no?, pero sí, con un mutuo cuidado, con mutuo... porque como yo le digo a él, somos una pareja, le digo ni yo soy más que tú, mi tú eres más que yo, le digo, somos iguales y para eso formamos una familia, para crecer juntos, no para decir ay yo la voy a tratar así, como macho, le digo, esa persona no va conmigo, , (E04)*

*Sabes que, no quiero hacerme responsable, yo no te buscaría, o sea sí se lo diría, pero pues sí él no quisiera hacerse responsable, a mí no me importa, y me dice Martín. –Entonces lo vas a ir a buscar con otra persona –no es que yo conozco, todas las enfermedades que hay, o sea hasta en la boca, ya se ve el papiloma, le digo entonces. No voy a ir de quiero contigo, verdad, y dame un bebe, le digo: -por ese lado me detengo (E07)*

*La belleza, creo que ya es, es ahorita, un estereotipo, como que ya lo tenemos en las revistas, lo tenemos, y hay veces que uno mismo, se sacrifica para lograrlo, como yo quiero ese vestido, la otra vez le decía a Martín, es que me gusta esa bolsa, una bolsa de \$19,300.00 pesos, y este, y son estereotipos, a veces malos, son muy malos, porque luego me dicen las niñas, -como quisiera ser así, tener tu cintura, y van y me abrazan, y yo dije uh, dentro de mí, o sea, yo me hice mucho daño, y lo acepto, me hice mucho daño, y sí le he dicho a Martín: -nunca dejes que tus sobrinas caigan en eso, porque hay veces que son estereotipos, y hacen mucho daño.*

*a los veintitrés años frustré lo de mi virginidad, en una borrachera, con un niño que conocí en una fiesta y que nunca más volví a ver, ¿no?, entonces ese, ese, ese, es ya el tercer boicot que me hago, y de los más fuertes que me he hecho después de cortarme el cabello ¿no?, más destructivo hacia mí persona, entonces ahora empiezo a cargar con la culpa,(E08)*

La educación formal e informal son elementos fundamentales en el proceso de construcción de un sujeto, la escuela como formador cultural que representa los pensamientos, la ideología la manera de hacer ciencia, de esta formación se puede sentir orgullo por tener una formación académica que otorgue estatus, poder y prestigio, pero no todo es prometedor en estas instituciones en algunas instancias educativas escolares son muy restrictivos y competitivos que llevan a generar mucha presión y fatiga, son demandas de

excelencia académica sin que se procure un bienestar integral, que genera sentimientos encontrados<sup>3</sup>.

*Y llego y me dice pero porque tantos problemas, resuélvelos ya,! Y yo dije. –a ver. Y Ese tipo de preguntas vienen incluso de los profesores. –No me importa, que tengas, resuélvelos. Aquí no puedes fallar,(E01)*

*Porque era muy lenta para aprender. Casi no iba muy bien en la escuela, como quien casi me crió más con mi hermana Reina, porque mi mamá tenía que trabajar entonces como quien dice era la mamá, y siempre me regañaba que iba mal en la escuela, siempre pase la primaria de panzazo de 6 cuando mucho de 7, siempre como era.. la veo hacia conmigo muy enérgica. Cuando iba a las juntas, me decía, hasta me daba miedo decirle cuando había junta.. porque me decía “nada más vas mal y te voy a pegar, delante de tus amigas, que esto que lo otro. Ya por eso. Y luego para la secundaria, mi mamá me decía que si quería estudiar la secundaria, pero mi hermana, pero si nada más vas mal!!...(E02)*

En los casos que se investigaron se da en un ambiente ciudadano que refleja ciertos valores, la familia pequeña ya esta instituida, la gente vive en espacios cerrados y reducidos, los apartamentos cobran dominancia en la ciudad, son cosmopolitas ( dos casos que se desenvuelven en un contraste el de E10 y el de E04, provienen de una familia que vive en las orillas de la ciudad de carácter semi- rural pero tienen contacto directo para cubrir necesidades de servicios, salud, educación en ambientes eminentemente ciudadanos, y tienen en su haber una propaganda, donde hay un proyecto político del Estado en el que se influye la forma de llevar una vida a través del consumismo, y condiciones alienantes de control, que sujetan a un estilo de vida enajenante. En este contexto se genera un sentimiento, hay un sentimiento social,

Las diez mujeres en general pertenecen al área conurbada predominantemente del Estado de México, aunque ubicadas en diferentes municipios, una pertenece al D.F. y otra es un medio semiurbano, todas son de un nivel socioeconómico medio aunque con los contrastes

---

<sup>3</sup> En el trabajo de Jorge Galeazzi Alvarado (2009) denominado “La estructura socioeconómica y política de México se analiza que el sistema educacional es un sistema que esta orientado a la formación, transmisión y comunicación del conocimiento, de las habilidades y valores. De acá se aprende las estrategias que permiten a nivel general las divisiones sociales cuya principal característica es la existencia de clases sociales. La escuela, como aparato ideológico de Estado, es uno de los elementos fundamentales que permite producir y reproducir la conciencia social necesaria el funcionamiento del modo de producción imperante. La iglesia es otra institución, su aporte a la civilización es la reglamentación ética y la construcción de un telos, o sea, una filosofía trascendental que permita a las sociedades entender el sentido de la existencia, el orden y jerarquización y las tradiciones o convenciones. [www.monografias.com/trabajos-pdf/estructura-socioeconomica-politica-mexico/estructura-socioeconomica-politica-mexico.pdf](http://www.monografias.com/trabajos-pdf/estructura-socioeconomica-politica-mexico/estructura-socioeconomica-politica-mexico.pdf)

del índice de marginación social en un solo nivel, ya que se encuentran desde niveles medio bajos a medio altos.

Las narraciones de las diez mujeres entrevistadas<sup>4</sup> presentan unas historias de vida que son historias de marginación, de sufrimiento, de precariedad, de incertidumbre y de inestabilidad que condicionan y son condicionadas por la estructura y funcionamiento de sus redes sociales, su cultura, educación, alimentación, y su historia clínica de salud. Y que manifiestan en común el padecimiento de la depresión cada una con una vivencia muy particular.

TABLA No. 12 EDAD

INFORMANTES	AÑO DE NACIMIENTO	EDAD
E01	1981	28 AÑOS
E02	1976	33 AÑOS
E03	1978	31 AÑOS
E04	1961	48 AÑOS
E05	1981	27 AÑOS
E06	1978	31 AÑOS
E07	1983	25 AÑOS
E08	1979	29 AÑOS
E09	1978	31 AÑOS
E10	1979	30 AÑOS

La edad promedio de éstas mujeres es de 31.3, (ver tabla 12) nacen entre la década de los sesentas (un solo caso) y predomina la década de los setentas y ochentas, esto nos dice que nacen en una época que en la ciudad de México es construida un ambiente histórico de crisis económica, la crisis de 1981, y la crisis de 1994 cruza a estas mujeres, en ese momento, se pierden empleos, casa, derechos fundamentales.

Hay que recordar que en 1938 se prometió que en años siguientes entre los cuarentas y ochentas habría avances en el país que sería “el cuerno de la abundancia”, se prometió que el paraíso iba a llegar, lo cual no se dio y muy por el contrario para los ochenta se da una de

---

<sup>4</sup> Los nombres de las mujeres que aparecen en el texto son imaginarios.

las mayores crisis económicas en el país, con la nacionalización de la banca, para 1982 el dólar asciende a 70 pesos mexicanos<sup>5</sup>

Por lo que cada una de ellas vive con sus padres restricciones y presiones económicas aunque cada una es vivida según la condición de su familia, para algunas el esfuerzo de sus padres las mantiene sin carencias materiales aunque sí con falta de atención por abocarse a cubrir primero la necesidad económica, otras desde edad muy temprana tienen que colaborar de alguna manera con su familia para poder mantenerse, algunas colaboran en la de crianza de los hermanos mientras los padres trabajan incluso dejando de estudiar para que sea menos los gastos o emplearse en algún lugar para aportar económicamente al gasto familiar, entonces no sólo se dan restricciones económicas sino que padecen otras crisis de orden psicoafectivo y de estabilidad familiar.

*pero, ahí me empieza a nacer mucho, enojo contra mi familia, porque me acuerdo que fue la, me acuerdo que fue la crisis del noventa y cinco, entonces como mi papá ya no nos pudo mantener, a todos, mi hermano el casado, pues este, abrió una papelería, y... pues yo tenía que trabajar de... a trabajar la papelería porque de ahí yo sacaba para los pasajes, entonces si no vendía, pus no había para los pasajes, entonces, me molestaba mucho estar allí, mientras que, habían muchas actividades en la escuela, (E08)*

*no quise seguir estudiando porque pues, mi mamá siempre aquí en la casa siempre había mucho quehacer y muchas cosas que hacer y los animales (E04)*

---

<sup>5</sup> Héctor Guillen Romo (1984), economista estudio que Después del movimiento del 68, en el que una parte de la sociedad y sobretodo los jóvenes estudiantes influyen ante el gobierno para modificar el modelo económico, político y social que se había estado aplicando hasta ese entonces y a raíz de esto el Estado toma una actitud populista, y es en el sexenio de Luis Echeverría en el que se acentúa más el Estado de bienestar. El Estado continúa con su política proteccionista, re-industrializando mediante una carga fiscal muy baja y reducidos precios y tarifas de bienes y servicios que el estado produce. Con José López Portillo, el desarrollo sigue siendo promovido por el estado manteniendo la política proteccionista. Además continúa controlando todas aquellas actividades económicas que se consideran básicas para el desarrollo como: petróleo, petroquímica, electricidad, fertilizantes, acero, azúcar y autobuses de pasajeros. Este sexenio se caracteriza por apostarle al desarrollo, vía exportación de petróleo, por lo que aumenta de forma importante el gasto social que llega al 33.2% y el gasto de fomento económico disminuye al 40.5%. Es en este periodo en que la política de flotación del peso significó un proceso continuo de devaluación llegando la relación de cambio a 70.00 pesos por dólar, lo que representaba una pérdida de 255.3% durante el sexenio; el dólar se cotizó en \$28.80 en promedio durante el sexenio. Provocó la nacionalización de la banca y el control cambiario. En este periodo la deuda externa crece a 100 mil millones de dólares. [html.rincondelvago.com/economia-de-mexico.html](http://html.rincondelvago.com/economia-de-mexico.html) y [html.rincondelvago.com/origenes-de-la-crisis-en-mexico\\_hector-guillen-romo.html](http://html.rincondelvago.com/origenes-de-la-crisis-en-mexico_hector-guillen-romo.html)

En el caso de E06 vive la crisis económica de manera más cruda cuando se queda sola al fallecer su madre y sus abuelos con los que vivía, vive no sólo restricciones de índole material sino afectivo y espiritual que detona en mucho la depresión para ella.

*yo creo que nunca me hubiera deprimido pero como vi la situación de que no había trabajos de cómo estaban las cosas, empezaron a empeorar, se empezaron a ir, las personas a las que les rentaba hasta que quede sola, y otra vez volví a sufrir de dinero, otra vez estaba sin dinero, me cortaban la luz, me cortaban el agua, bueno, la última me cortaron el agua, y ya no sabía que hacer, porque ya no tenía ni agua, ni luz, (E06)*

La familia es el conjunto de seres que tienen caracteres comunes a nivel social. Se compone por diferentes miembros con un orden y unión intrínsecos para el desarrollo de la vida. La familia ha sido considerada un elemento muy importante, se la ha llegado a adjudicar como la base de una sociedad, pues en ella se permea la educación, los valores, la ética la moral, las creencias, la ideología, los hábitos alimenticios, de higiene, la religión, que en conjunto conforman un estilo de vida cultural.

El lugar que ocupan en la familia también les define porque para unas es cargar responsabilidades desde muy temprana edad para apoyar al mantenimiento de la familia, para otras aún por ser la menor aunque no tiene responsabilidades fuertes desde pequeña más grande asume un papel de gran soporte familiar.

*Yo soy la menor de los cuatro, este, dos hombres, dos mujeres, con dos niñas mayores, la primera que se murió a los dos meses de nacida, y la tercera que se murió a los dos años por una diarrea que en ese momento no era tan fácil controlarla y mucho menos en el pueblo, es por eso que mi, mis papás migran de su pueblo de origen hacia el distrito, porque ya no quiso que muriera ninguna hija más,(E08)*

TABLA No. 13: FAMILIA

INFORMANTES	TIPO DE FAMILIA	LUGAR QUE OCUPA	HERMANOS
E01	con divorcio de padres,	Segunda	Uno ( hombre)
E02	monoparental	menor	Siete hermanos (as)
E03	nuclear	mayor	Dos hermanas

E04	nuclear	Doceava, de las menores de hermanas	Catorces hermanos (as)
E05	nuclear	segunda	Uno ( hombre)
E06	Actual: unipersonal, proveniente de monoparental extendida en infancia	mayor	Uno (hombre)
E07	Con divorcio de padres,	mayor	Dos hombres y una mujer
E08	Familia extendida	menor	Dos finadas, Dos hombres y una mujer
E09	Nuclear, proveniente de padres separados	mayor	1 hermano, 1 hermana, tres medios hermanos
E10	Actual unipersonal, proveniente de nuclear	segunda	Un hombre, una mujer

Cada una en su familia de origen vive de manera particular una infancia que forja su carácter para algunas el medio es violento y restrictivo, con abandono de alguno de los padres o en su defecto sin estar presentes por completo,

*...esta experiencia se junta con el divorcio de mis papás,(E01)*

*...¿Y por qué se enojó contigo? Es que luego yo decía que mi papá. Yo no quería ver a mi papá, y luego se enojaba, pero la verdad es que yo al final de cuentas me las resolví sola, me las arregle sola, pero si hubiera sido como mucho más fácil si tu hubieras estado ahí, o sea, me habrías solucionado la vida*

*Este... pues no siento que sea mi verdadero padre...así... no se que... a veces no entiendo porque, cuando lo veo, no siento nada. Como si fuera otra gente, otra persona extraña... Creo que recibo más de otra gente que de él (E02)*

*...pero su rechazó me lástima...le digo. Tu conviviste más con él. Siempre que le digo algo, él siempre pone una barrera. le digo. y la verdad pues si me lastima (E02)*

*, este... lo único que recuerdo era que mi papá era alcohólico, no vivía con nosotras, este y él murió cuando yo iba a cumplir XV años. Igual el murió del alcoholismo. Pero así...Recordar que conviviéramos mucho, no, no mucho, pero cuando convivíamos con él, bueno, yo me la pasaba muy bien.(E03)*

*Su infancia es determinante en su formación y desarrollo que en parte es origen de la construcción de la depresión aunque no lo tengan ellas consciente en ese momento.*

*, este... lo único que recuerdo era que mi papá era alcohólico, no vivía con nosotras, este y él murió cuando yo iba a cumplir XV años. Igual el murió del alcoholismo. Pero así...Recordar que conviviéramos mucho, no, no mucho, pero cuando convivíamos con él, bueno, yo me la pasaba muy bien.(E03)*

*Pues yo creo que a pesar de las carencias que tuvimos, este... Y de que mi mamá no estaba con nosotras pues yo siento que fue buena, porque gracias a eso, a que estuvimos solas, a que no teníamos a mi mamá ahí todos los días, este... Yo la quiero mucho aja! Y creo que no siempre se lo digo pero.... (pausa) Yo gracias a eso... o sea, soy lo que soy. Aja!! O sea me siento bien, y aunque a veces no teníamos para zapatos, de que mi mamá no estaba con nosotras ( se le corto la voz y comienza a semi llorar) E03*

*fue una perdida grande, pero no fue desgarradora, o sea no, sí, sí me dolió, y, y, además se fue él, la figura paterna, porque él fue siempre la figura paterna, porque no tuve papá, entonces él era mi papá, y sí este, (silencio) pues fue ahí cuando tuve más problemas con mi mamá, ahí desde su muerte, fue cuando todo, todo, no sé si la tristeza o no sé, pero fue cuando todo se descargó con mi mamá, era llevarnos cada vez peor, eh! porque él. Porque ya no estaba el don de mando, porque luego a veces, cuando le contestaba a mi mamá, él era el que me calmaba, y me decía no le grites, entonces ya no le gritaba, faltó él y, todo se vino abajo (E06)*

*Mis padres de niña se separaron y yo me quede por ser la mayor al frente de mis hermanos, tengo tres hermanos, el que sigue de mí es Luis, los dos más chicos Alejandro y Esmeralda son gemelos y ahora tengo ciertos problemas con ellos, mi hermana la más chica es mamá soltera y tiene muchos conflictos había estado yendo al psiquiatra y al psicólogo pero ya no quiso ir se salió de la casa y mi mamá está ahora con su niño.(E07)*

*Pues mi infancia sí es completamente diferente a la personalidad, que tengo hoy, porqueee era una niña muy callada, me gustaba estar sola, y, de hecho eso si sería una parte que todavía conservo, cuandooo estoy sola y camino por el bosque, por ejemplo Acatlan, que voy los sábados a inglés, el silencio y el sólo escuchar los pájaros eso me relaja mucho, entonces yo recuerdo que la infancia*

*disfrutaba más estar sola que estar con mis hermanos y sobre todo porque ellos eran como muyyy físicamente muy ágiles y yo era como que más lenta y más, y se supone que era yo más gorda comparada con ellos (E08)*

La adolescencia es otra etapa importante que las marca y en donde viven crisis que les mostrará la vivencia de sus experiencias de forma muy aleccionadora. Unas veces de manera muy cruda y otras con la posibilidad de escape a sus carencias y crisis familiares y personales.

*se enojaba conmigo en la adolescencia, y luego iba (risas) no iba a vernos los fines de semana, cuando iba, iba un ratito, este, a veces, yo no me acuerdo de haber tenido actividades con mi papá, la verdad, o sea, yo me acuerdo que él iba dejaba la pensión, a veces se quedaba a comer, veía la tele con nosotros y después se iba. Pero no me acuerdo de haber tenido actividades con él, o sea no recuerdo de ir al cine, no me acuerdo de no sé qué. Y luego se cruza esto ahora con la paranoia de mi madre, (risas) porque cuando yo justo llego a los quince, (E01)*

*...hasta que me fui a la casa y empecé a trabajar recuerdo, sí porque no tenía dinero y empecé a trabajar, empecé a buscar trabajo, este, cuando tenía, bueno cuando tenía trabajo, pues todo estaba bien, pero también recuerdo un tiempo que me quede sin comer como quince días creo (risa), era más mi orgullo de no, no, yo, yo puedo, y no me acuerdo, la verdad es que no me acuerdo como le hacía para llegar al CCH, porque yo recuerdo que no tenía nada de dinero, creo que pedía prestado.(E06)*

*cuando paso a la secundaria, fue exactamente lo mismo, pero como que ahí empieza a despertar un poco ya de enojo, ya, ya, ya pasa de un estado responsable a un, como una carga un peso de tener que hacerlo y de tener que esforzarme, entonces como que ahí empiezan a nacer muchos (pausa) muchos sentimientos que no los había visto o que empiezan a despertar o a desarrollarse, muchos sentimientos negativos y, empieza mi mamá a vivir la menopausia, entonces ahí como que, empieza la separación también con mi mamá, porque durante la infancia como que, la ubico mucho, me ubico mucho con ella, yendo al mercado, ayudándole en la cocina, y durante la, la adolescencia, casi ya en la secundaria, ya no la ubico tanto, y es más, ya me empieza a molestar, el hecho de que este enferma, que se siente mal, (E08)*

La religión es otro aspecto fundamental en su formación y conformación de sentimientos sociales que las revisten en una forma de pensar, ser y vivir, casi todas pertenecen a la religión católica aunque en realidad no son activas en ella, expresan que tienen una influencia por sus familiares pero incluso en la actualidad hay cierta incredulidad hacia la

religión, dicen creer en un Dios, pero no siguen los preceptos de la Iglesia. Aunque si hay una fuerte influencia en su comportamiento y forma de ser porque llevan encarnado ideas morales y creencias inconscientes como la culpa gracias a la introducción de una retórica cristiana que esta infundida en la cultura mexicana, no importa que se desconozca ahora como adherencia religiosa, la idea de un Dios castigador y vigilante asusta y alerta una conducta. La Condición ideológica-religiosa. (La culpa lacera, el pecado destroza) es un elemento clave en la construcción de la depresión, la retórica instituida ha formado cuerpos de una condición inquisitiva que no deja vivir, la culpa según Salinas y Bucay (2009) es un estado de disputa entre quienes somos y la idea que tenemos de cómo deberíamos ser. No queremos aceptar que sólo hacemos lo que podemos “Nadie ignora que pretender actuar siempre como “deberíamos” es una batalla perdida de antemano que consume nuestra energía y nos conduce a la amargura; y sin embargo, seguimos enojándonos cuando no lo conseguimos. Las semillas de la culpa llegan en la niñez y son introyectadas en la educación, la culpa nunca es innata. La culpa siempre es producto del aprendizaje. Es parte de la educación no formal donde se enseña cómo comportarse

*Mm aja, bueno si me puse triste, bueno sólo Dios sabe porque, él sabra cuando, ahora si, como que esperar, el tiempo. De que me hicieron las inseminaciones sentí mi cambio (E02)*

*Sólo creo en Dios, nada más, no soy de las que va cada ocho días a misa, pero si procuro de vez en cuando (E03)*

*de que la gente es mala, y sabiendo de que a veces uno puede caer en un hospital y ahí paga uno todo lo que has hecho.(E04)*

*Pues si, o sea soy católica, pero como que de esta nueva generación de católicos light se dice, no, pero no, o sea, este, pues realmente no, no me, no nos inculcaron mucho la religión no, bueno la católica, no de seguirla, o, ir a la iglesia y cosas de ese estilo, pero si tomo ciertas cosas no, como que creer en un ser supremo, en un Dios, en ciertos santos también, que finalmente se me hace pues en lo mismo, pues parte de este, eh... De este ser supremo, pero sí, si tengo esa este, pues sobre todo la fe, la fe y tratar, procuramos esteeee... pues ser buenas personas ¿no?, respecto a esas, como para lograr esa, pues esa armonía ¿no?, y eso. (E05)*

Cuando los padres, aun con las mejores intenciones, no validan tal cual se es y pretenden torcer la conducta a lo que corresponde, se incorpora la idea de que está mal ser como se es y comienza a embarcarse en ser otro, esto es, a acercarse a aquel que los padres dicen que se debe ser, según las creencias que a ellos mismos también les han inculcado.

*Si estuve bajo la educación del catolicismo, mi mamá era de las que era catequista, mi papá era de los que a fuerza nos levantaba los domingos a misa, y yo le decía a mi papá, y yo le decía a mi papá - ¡ay si papá, santo, santo, a quien chingare, gracias señor, ya me acorde. Yo sí se lo decía así a mi papá, porque, yo decía, bueno vas a misa, llegas y te estás rompiendo el hocico con mi mamá, estas peleando con nosotros, ¿para que la iglesia? Entonces yo no comulgo con eso, lo respeto, porque sí quieren ir a misa, si quieren. (E07)*

Pero también es la búsqueda de cubrir la necesidad de un vínculo, de un soporte espiritual.

La idea de un Dios padre, justo, protector, amoroso, bondadoso y bienhechor es un apoyo y refugio para los momentos difíciles.

*Pues que a veces uno, no valora las cosas que uno tiene, pues que a veces la vida no tiene sentido, pero si uno como dicen: uno siente, uno duerme, ríe, llora en el momento en que tu quieras la vida tiene que ser armónica, no, para cada personas, porque no basta, no basta sufrir para saber que estoy viva, y a mí paso eso, tuve que sufrir para darme cuenta que tengo vida y ahora pues me valoro y yo siento que Dios me ha dado muchas fuerzas, pero para bién, para crecer y seguir adelante.(E04)*

*...pues yo sé que vine por algo, y eso es algo que, por todo, o sea, analizando mi vida, y diciendo. He pasado por esto, por esto, he estado a punto de la muerte tres veces, (risa) uno con las abejas, otro ahí, es por algo, no, y sí, para no caer, no sé si para no caer en una depresión o algo, ahora sí he dicho que necesito de tu apoyo, o sea siempre digo: -Necesito ahora de ti, o sea a la mejor no te puedo ver, a la mejor no puedes estar conmigo, a la mejor no me puedes hablar, pero necesito de ti, o sea necesito que estés conmigo, porque te necesito y eso es lo que siempre digo*

Lo social está identificado por las relaciones y la manera en cómo nos relacionamos. El vínculo inicial de las relaciones se da en la familia, en el hogar que como su nombre lo dice es la hoguera que ilumina y calienta a sus miembros para hacer llevadero el camino de su vida, aunque no siempre es así, entonces se encuentran otros vínculos sociales como las amistades. Cada una de estas relaciones esta permeada por una ideología y formación de estereotipos que son condicionamientos para que haya el sentido de pertenencia a esta sociedad.

*Podría decir que por parte de mi mamá fue amorosa, por parte de mi papá crio unos muñecos, me reprimió mucho, yo siento que parte de que, sí sonrió pero es así como que una sonrisa de... pero creo que parte de la sonrisa me importa más que yo, mis sobrinos estén riendo, fuimos como que muy reprimidos, nos quiso cuidar y la verdad nos reprimió, eso es lo que puedo decir (E07)*

Las relaciones sociales son un aspecto fundamental que define su manera de verse a sí mismas y ver el mundo que les rodea e incluso de darse cuenta como están, para algunas definitivamente son su gran refugio (un asidero emocional) ante las adversidades y un gran apoyo social que incluso las hace sentirse más integradas a la vida.

*...lo bueno es que conocí a mis amigos, vi quienes están ahí (E01)*

*Pues luego van a la casa... o luego yo voy a su casa, o luego me mandan mensajes, o así, ahorita con la que me llevo bien es una muchacha , bueno es una señora, ya es señora, se llama Laura, ahora que se fue mi esposo a Oaxaca, me estuvo hablando...(E02)*

*viene la huelga de la Universidad, entonces.... Eso fue lo que a lo mejor me ayudo un poco para no terminar en una depresión mayor, conozco mucha gente del área de humanidades, del área de socioeconómicas, y a pesar de que yo no soy muy activa en la huelga, me empiezo como que a retroalimentar de ellos, (E08)*

Como ya se había mencionado la depresión es una manera de evadirse de la realidad y afrontar lo que está sucediendo en su vida, como mecanismo de defensa actúa para no responsabilizarse de su vida, por el bombardeo de emociones y pensamientos que no ha canalizado. Es una respuesta de un mecanismo autoregulator del cuerpo, en donde tal vez pueda seguir trabajando o desempeñándose en ciertos aspectos, pero todo con depresión que le va ir generando un abandono lento a su cuerpo.

*Como que quería que me pasará algo, decir, -bueno igual y si me rompo un brazo, si me caigo de las escaleras en el... tal vez una forma de evasión, no, si me caigo de las escaleras y me lastimo un pie igual y me dan incapacidad (E05)*

*¿Para qué, para evadir que?*

*Pues creo que, este... pues las responsabilidades pero sobre del trabajo.*

*quererlo ver es porque siempre he evitado, el pasado, para todo siempre lo he evitado, como que no, lo escondo, no, ¿sí, me preguntan de mi mamá, ay, sabes que no, no me estés molestando, no me acuerdo. (E06)*

*parte también fue por miedo, porque mi hermano, no sé desde hace cuanto tiempo se está metiendo cocaína, y entonces yo intente hablar con él y le dije que no (voz entre cortada, ) que eso estaba mal, que se diera cuenta por sus hijos y bla, bla, pero no me hacía caso y yo, me sentía muy impotente, y no, ya como que, dije yo no quiero verlo mal,(llorar) y saber que esta así, y no poder hacer nada (llorando) por, mejor me voy para allá, o sea, pues ya, allá no vi nada, (llorar) entonces no puedo sentir, bueno igual aquí voy a sentir feo pero ya no voy a decir. –lo vi. Y no pude, o sea, no, voy a tener pretexto de no hice nada (llorar), y por eso me regrese (sollozar) (E06) Aha! Y no me acuerdo, no me acuerdo, y a veces ni pensaba, eh, a veces como que me daba seguridad el cuarto no sé, sentía, no, no sé, protección, además me alejaba de los que estaban afuera, era como mi barrera, como este es mi espacio, y no toquen mi espacio. (E06)*

*Me he dado cuenta que muchas cosas se me olvidan, de mi trabajo es muy raro que se me olvide algo, pero de mis cosas se me olvida o es como si acabara de pelear y mi cerebro lo olvidara o sea no fuera un recuerdo reciente, es como que mi cerebro está quitando tanto, tanto, tanto y es como si no recordara bien y es raro porque a mí te digo que si me preguntan fechas, datos, los recuerdo pero de mis cosas, me he dado cuenta que se me olvidan. (E07)*

En este proceso de abandono corporal se tiene una percepción de su corporeidad que la va encaminando hacia una conducta específica que llega a dañar fuertemente su vida, porque sus acciones están encaminándose a la autodestrucción. Se refleja baja autoestima,

denigración en su autoconcepto, como muy poco conocimientos de su cuerpo y sus expresiones.

*Grande, siempre he tenido la sensación de que soy muy grande, físicamente, pero de pronto, digo no, no soy tan grande, soy más pequeña de lo que me veo, no soy pequeñita, no soy frágil, pero no soy tan grande como yo misma me percibo, no, o sea yo si me siento grande, hay veces inmensa en un mal plan (E01)*

*Pues me gusta, estoy contento con él, lo que no me gusta es las enfermedades (risas) eso como que, o sea el dolor que de cierta manera, padezco de alguna manera o los desequilibrios, mmm... no me gustan, pero de ahí en fuera, todo los demás sí, no. (E05)*

*no recuerdo haber tenido hambre, o sea de eso sí no me acuerdo, pero si ya no me bañaba por ejemplo, o no me arreglaba, o así me despertaba, no me peinaba (E06)*

*Mmm...que es muy fuerte,(risa) que le he hecho muchas cosas y sigue ahí, ahí sigue, sí me gusta mi cuerpo también, pero siento que lo he descuidado mucho y por eso mismo siento que es, es muy fuerte, porque ha resistido, y me ha servido, me ha ayudado (E06)*

*yo no merezco estar aquí, y lo que tenía o sea trataba de... la otra vez con Martín le dije: si supieras el coraje que siento contra ti, y este, y agarre y azoté un vaso, por ejemplo, y me dice Martín: -¿qué me piensas pegar con el vaso? Le digo: -no, y fue el empezar a apretar el vaso, que lo que fue mi mano se corto, y yo tenía tanto coraje, y me dice: -Mira lo que te estás haciendo, y le digo. – es que tengo mucho coraje, pero no lo puedo expresar (llorando) en contra de ti, le digo. – no te quiero lastimar a ti, y mejor, dejarme en paz, incluso el me quería limpiar la mano. –Déjame en paz, y ya cuando se me paso la molestia, ya, ya me cheque, pero son cosas así.(E07)*

*nos hizo vivir momentos muy agresivos hacia nosotras, o sea viéndolo ya de una manera muy objetiva, es, son muchas agresiones que nos hacemos a nuestro cuerpo y que también vienen deee, de nuestra familia no, , por ejemplo en mi caso: una familia alcohólica, que predomina el alcohol, las mujeres muy sobajadas, muy maltratadas, mi mamá es una mujer muy maltratada, muy sobajada pero no sólo por su esposo, también por su papá, por su suegra, y, yo creo que ahora por sus hijos, entonces de alguna manera creo que empiezo a repetir el alcoholismo de mi papá, el sobajamiento de mi mamá, y la, la agresión hacia mi cuerpo (E08)*

*termino la tanatología y empezó un grupo de autoayuda, era como un grupo experimental, lo llevaba una psicóloga y su esposo, pero ellos trabajaban mucho con el cuerpo y hacían muchas dinámicas, entonces era completamente a la tanatología, y también en ese lapso, empecé a ir a, a neuróticos, entonces este, eh... exactamente en el no había recorrido un círculo, como que todavía no lo concebía, pero estos grupos como que me contuvieron, un rato, (E08)*

La forma en que cada una se asume con el padecimiento de la depresión es expresado con una vivencia amenazadora de la cual se quiere defender cuando ya se ha hecho mucho daño y aunque la depresión para la mayoría aparece antes pero no la ubican como tal hasta que se detona con una vivencia en particular:

*Porque estaba viendo un programa de televisión y entonces hablaron de una enfermedad y yo dije hay! Y yo tengo eso... (risas) me autodiagnóstico distimia estaban hablando de distimia como una depresión, depresión menor no es una depresión grave, pero haz de cuenta que decían: si, no se tienen pensamientos suicidas pero si se la muerte está presente y así me he sentido, de pronto es así, -me quiero morir ya, este, y si me muriera, y si ya. Esto se acabaría de esa manera, bla, bla, muchas cosas, no?, luego decían: como crónica unas veces se siente bien y otras mal, y me ocurre que unos días me siento mal, pero me di cuenta que no puedo diagnosticarme, lo que pasa es que desde que entre al colegio he estado sintiéndome cada vez peor, esta semana de plano no fui a clases, y, es este... muy triste, muy triste para mí me sentido muy triste, muy triste.(E01)*

*Yo tenía como seis meses de embarazo que él se vino con su mamá de un día para otro, me encerré como dos días, no quise salir, no comía nada, me pegaba en el estomago, o sea me dio la depre así cañón, incluso tenía un cuchillito no tenía mucho filo y estaba yo así (mostrando con mímica, señalando su muñeca) Y llegó mi prima en ese momento rompió el vidrio y me sacaron, esa fue una vez. Y pues acá en la casa, este.... Ya ves que te había comentado que tiene otras dos hijas más... Pues cuando me enteré de eso igual fue otra de las ocasiones me tomé unas pastillas y de repente así cuando me siento muy desesperada cuando me siento así que ya no puedo más, pues he llegado a pensar en la muerte. . (E01)*

*nunca me imaginaba de que andaba con otra persona, y ya después de ahí empezó mi depresión porque yo cuando me hicieron ver las cosas, este, (raspar la garganta), pues empecé a tener insomnio, empecé a dejar de comer y pues yo lo que quería era morirme, pero jamás me ponía yo a pensar en mis hijas,(E04)*

*Entonces, la depresión llega en...(silencio), en la universidad, así que ya como tal, que yo sienta que esa fue depresión, fue en la Universidad, porque todavía a los dieciocho años cuando yo ya estaba en el CCH, mi tía la que era alcohólica, se encontró a una amiga y la metió en eso de metafísica, y todas esas cosas, y ahí ella me llevó con un psicólogo que era muy bueno, muy bueno, o sea anterior no me sentía depresiva o no estaba en un grado muy fuerte, cuando yo tome terapia con él, tenía dieciocho años, me levanté y me levanté mucho, mucho, mucho, fue el mejor, haz de cuenta que es la mejor opción que tuve, me, era responsable, o sea (E06)*

En la depresión se ven limitadas muchas de sus actividades y sus acciones cotidianas, aunque no siempre se va a representar con un aislamiento total, hay formas de refugio y de aliciente para enfrentar este padecimiento

La formación escolar, y el trabajo es un medio muy importante donde se esconden es para la mayoría el gran refugio y apoyo que las soporta y que hace menos agravante la vivencia de la depresión.

*En la escuela parecía que yo no tenía problemas, o sea yo tenía, en aquel entonces, todavía tenía, esa no sé habilidad, de que aunque me estuviera llevando la chingada, o sea yo llegaba y como sí nada, y a reírme y a jugar y a... y de repente todo el CCH fue mi vida, entonces fue que le puse todo el empeño también ahí (E06)*

*fue al terminar, casi al terminar la escuela, como que empezó una primer depresión, pero no la tomé como depresión, y no fue tan intensa, o sea porque yo en la escuela seguía normal, asistiendo a clases, buscando trabajo, como organizaba, como rentaba los cuartos, nunca tuve preocupaciones, así de dinero porque no gastaba en pasajes, y pues el dinero lo tenía ahí, fue hasta que se empezaron a ir de la casa, y yo terminaba el semestre, como que fue el miedo y de ahora que voy a hacer, porque para mí siempre mi refugio, mis salidas han sido las escuelas, porque en un primer periodo me lo dio el CCH, y en segundo fue la universidad, y yo sabía que dejando la universidad, algo iba a pasar, o sea, ¿y ahora de donde me voy a agarrar?(E06)*

*...para avanzar en el trabajo, y, y pues como que había logrado yo muchas, cosas, a pesar de estar enferma, a pesar de estar deprimida pues el trabajo fueee un aliciente para no dejar (pausa) de hacer cosas, muchas veces pensé en dejar de trabajar porque ya me sentía muy mal, pero sabía yo que sí dejaba de trabajar, me iba a sumergir en una depresión peor, entonces, este, eso sí lo sabía y era muy consciente que no podía dejar de trabajar (E08)*

Cabe destacar que la depresión no es una vivencia única para su entorno, en la familia se distingue el seguimiento de un patrón que se repite, lo que significa que ellas no son realmente las primeras con padecimiento de depresión existe un antecedente de algún familiar que ya lo ha padecido o lo sigue padeciendo, para muchas existe una relación directa con su madre o abuela. Las acciones son anticipadas, es decir, hay una condición ancestral que muchas veces va a determinar una acción como la de seguir un patrón que se ha desarrollado en la familia de generación en generación. Ello demuestra la influencia pedagógica que se construye con el aprendizaje y seguimiento de tradiciones y lealtades familiares.

*antes si tenía esa idea de que ay si estoy triste, pues con un cigarrito y una chelita, no, ya si ahorita, de hecho, si, antes si me llamaba más la atención, y todo eso se debió cuando falleció mi papá, que yo decía. –yo me quiero morir de lo mismo, (E03)*

*Llorando y hay veces que sentía que me quería castigar, sentía mucho sentimiento de culpa, el sentimiento de culpa fue algo que me hacía sentirme muy mal, y... bueno por una parte digo, - bueno gracias a mí trabajo, gracias a muchas cosas, porque no me dejó caer tanto como a mi mamá, yo vi en mi mamá momentos de depresión muy fea, mi mamá al acostarse ya no se levantaba de la cama,(E07)*

*ay si estoy triste, pues con un cigarrito y una chelita, no, ya si ahorita, de hecho, si, antes si me llamaba más la atención, y todo eso se debió cuando falleció mi papá, que yo decía. –yo me quiero morir de lo mismo, pero o sea el tiempo va pasando y dices o sea no, como no, como vas a caer en lo mismo (E03)*

La depresión es una respuesta del cuerpo ante cierta condición que lo amenaza o que lo pone en peligro, se genero una respuesta para proteger la vida. Cuando se protege la vida entonces empieza haber un síntoma que no tiene que ver con la explicación tradicional, que pareciera ser que el otro tiene que corregirse, nunca se ve como una forma de sobrevivencia, y como una forma de protección de la vida.

La acción al final es fruto de un deseo, el cuerpo hizo lo que le inspiro sus deseos más íntimos, realizados o frustrados éstos deseos llevaron a las acciones que no se hicieron sólo con manifestaciones de actividad externa sino que en el cuerpo al interior y exterior se presenta un hacer, un decidir hacer con el cuerpo, una relación entre el órgano y la emoción, entre el grito de la memorial corporal que aflora en un cuerpo acorazado; el cuerpo siendo vida, la vida es movimiento, y nada puede estar pasivo, el movimiento conlleva este proceso en el que se involucran las emociones, los sentimientos como un producto de la condición social y cultural de una geografía y un espacio en un tiempo determinado que perfila una actitud, una postura corporal que responde a la acción concreta de un padecimiento como la depresión. Qué hace que un cuerpo exprese un seño fruncido, una voz débil, opaca con sonido gangoso; una piel frágil, delicada, pálida, reseca, una mirada que ve hacia abajo, tímida, triste, melancólica y a veces retadora y agresiva, una postura encorvada y con una caminar desgano y que arrastra la pisada, manifestando un camino lento de autodestrucción a la propia vida, pero también una manifestación de



E01	Salado, dulce, agrio, picozo,	Negro	riñón	Pulmón Otoño Sequedad, tacto piel, palma de la mano	Miedo, ansiedad Enojo, tristeza	Gastritis, vías respiratorias, Presión baja	Oído Gusto vista Tacto Olfato	Cosecha
<b>INFORMANTE</b>	<b>SABOR PREDOMINANTE</b>	<b>COLOR</b>	<b>ORGANO Comienzo ruta</b>	<b>ORGANIZACIÓN Termina ruta</b>	<b>EMOCIÓN</b>	<b>PADECI MIENTOS</b>	<b>SENTIDO</b>	<b>CRECIM IENTO Y DESARROLLO</b>
E02	Dulce	negro	estomago	Pulmón	Ansiedad, tristeza	Vías respiratorias, Dolores menstruales	gusto Tacto olfato	Cosecha

E03	Picante, dulce	negro	estomago riñón	pulmón	Ansiedad, tristeza	Gastritis Colitis Vías respiratorias, dolores menstruales y de senos	Tacto Olfato gusto	Cosecha
E04	Dulce	morado	estomago	pulmón	Ansiedad, enojo, tristeza	Vías respiratorias	gusto Tacto olfato	Cosecha
<b>INFORMANTE</b>	<b>SABOR PREDOMINANTE</b>	<b>COLOR</b>	<b>ORGANO</b> Comienzo ruta	<b>ORGANO</b> Terminar ruta	<b>EMOCIÓN</b>	<b>PADECI MIENTOS</b>	<b>SENTIDO</b>	<b>CRECIM IENTO Y DESARROLLO</b>
E05	Salado, pícoso,	azul	riñón	pulmón	Ansiedad, miedo, tristeza	Vías respiratorias, Gastritis, colitis nerviosa, Vías urinarias, Tumor en ovario,	oído Tacto olfato	Cosecha



<b>INFORMANTE</b>	<b>SABOR PREDOMINANTE</b>	<b>COLOR</b>	<b>ORGANO Comienzo ruta</b>	<b>ORGANO Termina ruta</b>	<b>EMOCIÓN</b>	<b>PADECIMIENTOS</b>	<b>SENTIDO</b>	<b>CRECIMIENTO Y DESARROLLO</b>
E08	picoso,		riñon	pulmón	miedo Ansiedad Enojo tristeza	Gastritis, Colitis nerviosa, Artrosis, miopía VPH,	Tacto olfato	Cosecha
E09	salado	negro	riñón	pulmón	Miedo, ansiedad Enojo tristeza	Vías respiratorias, Gastritis, Colitis nerviosa,	Oído Tacto Olfato gusto	Cosecha
E10	Salado, picante	negro		pulmón				Cosecha

Podemos observar que las mujeres que entrevistamos tienen un gusto predominante por el dulce, lo salado y lo picante, en otro término está el agrio, de aquí podemos considerar que en su vida ha predominado la ansiedad, se han sentido amenazadas por algún momento puede ser por un lado abusos sexuales, abandono de los padres, pérdida de seres queridos, violencia y maltrato, todas estas emociones se van a estómago que es el primer órgano que recibe estas emociones pero que lo va a resentir con la ansiedad, al exceso de control de pensamiento se relaciona con los órganos de estómago y bazo-páncreas que refleja los padecimientos de gastritis, colitis nerviosa, bulimia, anorexia, y el gusto por lo dulce que en abundancia aumenta el estrés y el pensamiento obsesivo, al sentido del gusto que es

músculo, es boca, sabores, muecas, elegir racionalmente donde éste sintetiza a la mente, y que después va a viajar a otro lugar.

De la ansiedad viaja al enojo se relaciona con los órganos de hígado y vesícula biliar que puede reflejar los padecimientos de afecciones en la vista, de bilis, artrosis; es el gusto por lo agrio que en demasía aumenta la ira y la agresión; es el sentido de la vista que permite las relaciones intersubjetivas por que puede mirar al otro y a su vez lo pueden mirar que nos hace conscientes de la propia existencia, mirar al otro y encontrarnos con él es estar dispuesto a la acción y a tomar decisiones.

Si la ira es contenida y no permite accionar ni tomar decisiones viaja a la emoción de la tristeza se relaciona con los órganos de pulmón e intestino grueso que puede reflejar padecimientos de vías respiratorias y problemas de estreñimiento, problemas en la piel como la soriasis, los salpullidos, las alergías; es el gusto por lo picoso que en exceso libera la melancolía y la depresión; es el sentido del olfato que al percibir aromas detona los recuerdos, es la conexión para respirar, para inhalar, aspirar lo que más se desea o a tal vez el deseo de los otros, es exhalar y expirar, reconocer el sentido de la finitud y que la vida no es eterna ni perdurable, por lo que hay que aprender a cerrar ciclos y abrir nuevos aprovechando el aquí y ahora, logrando despedirse y cerrar de lo que se ha concluido, lo que ha terminado, de lo contrario el idealizar la permanencia con las relaciones, los acontecimientos, con la vida cotidiana oprime y angustia limita a vivir porque el camino es muy angosto por lo que en el desarrollo la cosecha es muy infértil.

La relación con la depresión y el órgano emoción es una construcción que expresa la tristeza y que siguiendo a Duran, (2008) La tristeza es la emoción que corresponde a pulmón. Éste se articula con el sentido del olfato, por lo que en la nariz y en la garganta se reflejará la condición de salud. El intestino grueso también depende del bienestar de éste órgano, por lo que también habrá afecciones de estreñimiento y problemas de colítis.

En la teoría de los cinco elementos, los pulmones se equiparan con el metal y se caracterizan por ser tristes y melancólicos.

Así lo ha encontrado López Ramos (2006) al analizar que en la relación órgano emoción existe un predominio en la depresión de melancolía:

“Si bien es cierto que las emociones dominantes en los pulmones son la melancolía y la tristeza, sus efectos se han de mostrar en la manera que se construyen las relaciones afectivas con los otros, lo que se cosecha de la vida intersubjetiva...”

Es como respirar relaciones afectivas de los otros. Si no se sabe hacer y las respiraciones son muy cortas, no se podrá creer o aceptar que los otros nos quieran

La depresión va ir acompañado de otras afecciones que se manifiestan en el cuerpo y este proceso de construcción de un padecimiento y de otro, en la ruta va a seguir que la

tristeza se va a matar la alegría de vivir, de apagar el fuego de vida en el corazón que tiene relación con el órgano de intestino delgado, los padecimientos que se generan son problemas de corazón, se va extinguiendo el deseo de vivir, el deseo de amar y hacer justicia lo que va a hacer que se genere un miedo profundo que le esta dirigiendo

a los órganos que le corresponde el temor que son riñón y vejiga donde los padecimientos que se crean son infecciones de vías urinarias, problemas ginecológicos, y al gusto por lo salado que en exceso alimenta el temor y la inseguridad, al sentido del oído que actúa socialmente a distancia, recibe los sonidos del exterior y los intelectualiza que hacen posible el aprendizaje del lenguaje y el desarrollo de la memoria que con ellos se pueden comunicar los deseos, pensamientos, sentimientos y experiencias. Este órgano es un órgano tesoro que tiene la esencia de la vida, la energía fundamental como los chinos le denominan, y que al irse desgastando se va perdiendo la calidad de vida. Deteriorándose el cuerpo por una decisión a partir de un deseo.

Las mujeres que hemos entrevistado dan cuenta de cómo las actitudes culturales heredadas con respecto a los procesos fisiológicos femeninos han contribuido a las enfermedades que sufre el cuerpo, se ha interiorizado la programación cultural negativa sobre el cuerpo femenino, considerando los problemas y dificultades que se tuvieron en la infancia, de su manera de adecuar las emociones que se han presentado en la vida sin ser canalizadas.

En las entrevistas realizadas para esta investigación hay un predominio de mujeres con formación académica a nivel licenciatura lo que expresa que el lado racional es más trabajado que la parte intuitiva, donde incluso llega a aparecer un predominio de masculinidad, que refleja competitividad y ansiedad por alcanzar un nivel, para muchas fue dejar la femeneidad, la sensibilidad, la intuición opacada para resaltar el dominio de poder ser mejor, la condición del empoderamiento que existe como propuesta desde la perspectiva

de género muchas veces ha ocasionado más ansiedad y desesperación por lograr el poder llegando a una frustración, desesperación e incluso depresión cuando no es logrado o al ser logrado no le satisface porque no es realmente lo que quería. La cultura y la sociedad en este sentido tienen mucha influencia, hay convencionalismos sociales, estereotipos que se marcan, condicionantes culturales que enmarcan como debes de ser y actuar en esta sociedad que demanda un estatus o nivel aunque no sea realmente lo que se quiere. La familia juega aquí un papel importante como mediador, es en las relaciones intersubjetivas que promueven las conductas sociales, donde se mueven las emociones, los sentimientos, y una actitud frente a eso que tanto se desea, que va a desarrollar la aparición de hábitos y costumbres en la vida del ser humano que se vinculan con la vivencia de lo corporal.

Duran, (2008) así lo reflexiona: *“La aparición de hábitos y costumbres en la vida del ser humano se debe también a la existencia de los órganos que conforman el cuerpo, ya éstos le brindan la intuición de crearlos y seguirlos.*

*Los hábitos, costumbres y creencias se ligan a nuestra percepción de la realidad, la cual, desde los primeros días de vida, se establecen por medio de la sensibilidad y de los sentimientos derivados del uso de nuestro sentido desarrollados en la familia.*

*Más adelante, en los espacios escolares y laborales, el sujeto aprenderá a usar la razón para tener acceso a otros hábitos y creencias que nutren al cuerpo de datos que entran a los órganos por la ventana de los sentidos y pueden asomarse, a su vez, por las ventanas del cuerpo: los ojos, la lengua, la nariz, los oídos y la piel” Duran (2008, p.63)*

De lo anterior se construyen los recursos culturales y sociales que pasan por los sentimientos o por los prejuicios que hace de ello una elección. La elección que se valore es la que interfiere para decidir con cual de tantas diferentes alternativas irá construyendo su condición corporal.

Las mujeres que hemos entrevistado dan cuenta de su elección de la depresión como una vía de defensa hacia las amenazas elaboradas por lo social y lo cultural. Sus historias nos hacen entender como el influjo de la condición de género las ubica como mujeres que vivieron, de acuerdo a un rol marcado propio para su género, usan vestidos en la niñez, sus juegos son marcados respecto a su sexo y son sometidas a violencia y falta de equidad con agresiones en la infancia, sin embargo para etapas posteriores éstas vivencias les hacen querer cambiar de actitud y muchas veces tienen acciones más masculinizadas.

Son resultado de una Cultura decadente, que no preserva la vida, es una tendencia de un cuerpo que le acerca pronto a la muerte, es un cuerpo que se tiene, resultado de la creación

de sujetos artificiosos, que no se enraízan en la tierra. La época actual es de vacíos, de un gran incremento de padecimientos que disminuyen la calidad de vida, de un alto índice de muertos, de estilo de vida gris con hastío, indiferencia, apatía, queja constante donde no hay credibilidad, no hay asideros emocionales.

La perspectiva psicosomática tiene como base plantear una pedagogía del cuerpo en donde haya la búsqueda de un entendimiento más integral del cuerpo, plantea la importancia de hacerse responsable del propio cuerpo, de la casa que cada uno habita, es saber leer ese documento vivo que habla como se ha construido, es proponer hacer un trabajo con disciplina siempre a favor de la vida.

#### **4.4 ANÁLISIS DE RESULTADOS**

*Si comprendes que todo cambia,  
Cesarán tus intentos de aferrarte.  
Y sí no temes morir,  
Nada habrá que se te niegue.  
Lao Tse (Tao Te Ching)*

Como hemos visto en los resultados se da cuenta que el objetivo que se plantea para esta investigación se cumple al constatar que la depresión es una construcción cultural inmersa dentro de la creación social de un cuerpo como un organismo vivo que se siente amenazado, esta construcción que se da en la depresión es un medio para poder subsistir lo cual no está supeditado a un solo aspecto ya que se ha visto que la forma de estudiar fenómenos como el padecimiento de la depresión ha sido de manera fragmentada, las diferentes disciplinas que la han estudiado observan una parte de la complejidad de la depresión, las explicaciones refieren un desorden neurofisiológico o de orden hormonal que sólo atañe a lo biológico, y se ve de una manera escindida al individuo. Aproximarse al estudio de este fenómeno con una metodología de tipo cualitativo, empleando como recurso la historia de vida, inmersa dentro de la categoría de historia oral a través de la técnica de entrevista temática abierta, se encontró que la depresión es un proceso de construcción en las personas. Las categorías dan cuenta de cómo el proceso integral da cabida a la explicación de este padecimiento, vinculando con todo lo que le cruza: lo social, lo cultural, lo geográfico, lo emocional y la alimentación.

Con la pedagogía de lo corporal se encuentra el proceso de formación de la depresión que observa que la depresión se da por un proceso personal de construcción. La cual se aprecia a través de las categorías que se encontraron.

Con las categorías de deseo, emociones, sentimiento, actitud y acción se pudo hacer un recorrido de la ruta que sigue la depresión.

Con el deseo la depresión se hace patente por apegos, una gran aprehensión que se puede manifestar desde codependencias, inclinaciones hacia algo o alguien que se develan como una necesidad imperante que llega al punto de idealizarle considerando que sin ello no es posible subsistir, principalmente se da por construcciones sociales, influencias culturales en las que se hace creer algo como una verdad absoluta de la que no se puede salir y que entonces hace que una persona sufra sino se cumple su deseo, que sea inflexible al no poder ver otra opción o alternativa diferente, lo cual le va a generar conflicto constante. Como en el caso de las participantes que nos ilustran como un deseo es un elemento que les produce sufrimiento, en los que se tienen dos momentos: uno cuando el deseo se cumple empero no le genera la satisfacción que esperaba y la frustración que se da al no ver nunca cumplido su deseo porque alguien o algo lo fractura, se manifiestan violaciones, abusos, maltrato, alguien acabo con sus deseos de ser.

Según sean vividos los deseos se crean heridas emocionales porque de manera recurrente algunas emociones fueron exaltadas y este predominio afecta un órgano, en esta relación órgano emoción se desentraña una memoria en el cuerpo que habla de cómo ha sido dañado o como se ha encarnado, en las mujeres que entrevistamos se ha constatado este hecho cada una tiene una historia de vida donde las condiciones histórico culturales y sociales en un tiempo han condicionado sus deseos, se expresan como estereotipos, creencias, idealizaciones en las que son influenciadas y las marca durante toda su vida en el deber ser: se delinea una forma de ser y actuar, se establecen roles de género para desempeñarse, que se cargan desde tiempos ancestrales, porque no sólo se establece como hijas de su tiempo, sino también de su condición ancestral, según vivieron sus madres, abuelas o tatarabuelas se da un seguimiento de patrones, a veces de manera inconsciente, otras aceptándolo sin cuestionamientos, estos patrones se establecen en muchos ámbitos desde la salud, los roles, las relaciones, las aptitudes, las capacidades, los vicios. La transmisión de saberes es un hacer pedagógico que se ha instituido. Cada generación ha ido transmitiendo saberes y

estilos de vida, cada una influenciada por los medios que le tocó vivir: los medios de comunicación, las creencias religiosas, las ideas acerca de la moral y las leyes. Y en todo esto afloran los deseos, el deseo de encontrar un tipo de amor, de pareja, el cumplir con un rol de madre, esposa, profesionista, empoderada y exitosa, la exigencia de lograr tener un hijo, o de dudar tener un hijo las ha metido en grandes paradojas y conflictos, todavía en el siglo XIX no se cuestionaba el ser madre, toda mujer lo sería incluso quien decidía por ser religiosa sería madre, aunque no pariera un hijo, y esta condición se rige por los médicos cuando se dan el poder de decir cómo se puede ser buena madre, pero en el siglo XX, se dan cambios importantes en donde sigue habiendo un lineamiento médico de cómo parir pero donde se pueden tomar decisiones libres y más autónomas, esta tercera mujer de la que habla Lipovetsky, entra en controversias porque ahora que puede decidir, y quiere hacer valer su derecho de libertad, se confronta porque aún cuando puede decidir no tener hijos hay una voz inquisidora que le cuestiona si no será una mujer completa sino cumple con el rol de madre que tanto se ha exaltado, o el sufrimiento que padece por el deseo de tener hijos y no poder tenerlos, se da una lucha en el cuerpo, porque existe una lucha ideológica, de asumir el rol femenino sin conflictuarse, aquí podemos observar que la mística de la vida se ha perdido porque no se fluye con el proceso natural de la vida. En las participantes observamos cómo se vive esto, en E02 y en E07 el deseo de tener un hijo y no cumplirse las somete en depresión, En el caso de E10 se da la paradoja de una etapa de su vida tener un aborto provocado porque no se siente preparada para ser madre, y con el deseo ahora de poder tener un hijo algún día, en las demás existe la paradoja, la zozobra de la maternidad, para algunas como E01 existe la decisión contundente de no tener hijos o en el caso de E05, dudar si realmente lo desea, para otras que ya son madres como E03, E09 y E04 quienes asumen la maternidad pero con la angustia de que sus hijos no tengan todo lo que han deseado para ellos. En el que este proceso se encamina en un viaje de confrontaciones en su cuerpo según los deseos que tenga.

Este proceso viaja, de una experiencia que fue truncada, su deseo lo cual lo lleva a una forma de construcción, porque las emociones vividas de forma natural se llegaron a exacerbar y se tornaron en sentimientos donde desarrollaron coraje, temor, inseguridad, ansiedad, pérdida de la alegría por vivir, porque estas emociones están inmersas en el proceso de construcción con lo que ellas quieren hacer, entonces el impacto en su cuerpo se

refleja con padecimientos que se van dando paulatinamente pero que la condición del orden biológico al ser sometido por amenazas sociales, culturales, alimenticias se va ir deteriorando, ya que lo biológico está supeditado a condiciones familiares, sociales, educativas, culturales, lo que entonces se plantea de una condición psicosomática a otra corporal, es decir se refleja en lo que una sociedad hace con un cuerpo, este cuerpo es un espacio histórico en el que se manifiestan la memoria corporal o celular, en la cual podemos establecer que todo lo que sucede a un ser esta en el cuerpo que tiene una expresión una forma de construcción.

Por lo que los padecimientos que se presentan como las gastritis, la colitis nerviosa, los problemas menstruales, enfermedades constantes de vías respiratorias, las infecciones de vías urinarias, las afecciones en la piel no están desvinculados de lo que le sucede a todo su ser, cada uno ha sido construido en relación a su historia vivida, a un estilo de vida, a las decisiones tomadas, con la forma de alimentarse, con la manera de relacionarse, con los estilos de pensamiento que se tienen, con la manera de vivir las emociones y de cómo son canalizadas. De la cual se encuentra que hay una relación directa entre la depresión y los padecimientos que tienen, con lo que se puede afirmar que la depresión no es un ente aislado tiene correlación con los órganos de pulmón e intestino grueso y depende de cada historia particular como es que lo maneja y va viajando hacia otros órganos que van modificando hasta llegar a deteriorar un cuerpo. Pero que como constante se puede encontrar que en todas las participantes se manifiesta estos órganos de pulmón e intestino grueso como característicos de la depresión en vinculación directa con el gusto por el sabor picante, y la emoción de la tristeza como predominio en su vida. De hecho es importante considerar que cada dolor, padecimiento son señales que da el cuerpo para hacer notar lo que se está moviendo y no está en armonía pero hay que saberlo escuchar.

Cada uno de estos padecimientos ha tenido una ruta de viaje que se transporta por el cuerpo y su condición y se relaciona con las emociones vividas y los sentimientos que afloran, por ejemplo encontramos que en todas se da el padecimiento de la gastritis y la colitis nerviosa, hoy sabemos que todas las emociones son canalizadas primero a estómago, aunado al estilo de alimentación: comida rápida, chatarra, excedente de azúcares, picantes, irritantes; de presiones, estrés, y un ritmo de vida muy acelerado al que se ven sometidas, recordemos que todas viven en un medio citadino y en una condición de demanda de un rol de triple

jornada, lo que explica entonces el porqué la mayor parte tiene este padecimiento. Los problemas menstruales o relacionados con su sexualidad y su condición femenina son otros padecimientos que llegan a ser dominantes en su existir, en ello se refleja el conflicto de aceptación de su ser femenino, los miedos de no saber cumplir con ese rol, las grandes demandas a las que se ven sometidas, una expresión de negación de su propio ser, rechazo a su propia femineidad.

Por su parte los problemas recurrentes de vías respiratorias, las amigdalitis, la tos, la gripe, el catarro, bronquitis, son expresiones de una gran melancolía que ha invadido sus cuerpos, la tristeza no es canalizada, se reprime, se sofoca, la amigdalitis es la fuerte convicción de no poderse defender y pedir sus necesidades, incapacidad de hablar en defensa propia, creatividad ahogada, sofocada, negación al cambio, las emociones reprimidas, la tos es la forma de arrojar la basura que uno lleva dentro, es algo que se debería trabajar con otros para evitar que el cuerpo se convierta en el contenedor de las penas y las quejas de afecto que no se han resuelto, la gripe, el catarro, son las confusiones con tristeza de ofensas que se han recibido. Las infecciones de vías urinarias detallan el miedo a no ser aceptadas, conflictos sexuales y de relación, temor por culpas.

Las afecciones en la piel, como psoriasis, acné, salpullidos, urticarias, alergias, representan la demanda emocional afectiva que se quiere, el no sentirse amado, ni reconocido expresa una demanda para llamar la atención o para reclamar con lo que no están de acuerdo pero no pueden decir, es la negación del propio poder de sanar sus heridas, son los reclamos de afecto y de atención, el no lograr aceptarse a sí mismo, es el temor de ser lastimado, el entumecer sus sentidos y su ser, acorazarse, es la negación de aceptar la responsabilidad de sus propios sentimientos.

En los casos particulares que se manifiestan padecimientos específicos, también tienen una ruta que se ha encaminado en su cuerpo, en el caso de E08 que su cuerpo ha somatizado con la artritis es un sentimiento muy fuerte de no sentirse amado, de ser criticado, de fuertes resentimientos, o en el caso de E10 con los miomas o de E05 con un tumor en ovarios, son alimentos de ofensas de algún compañero, la falta de autorrealización que la limita a su desarrollo.

O en el caso de E07 que padece de bulimia y anorexia, como una expresión de negación de la propia vida, de su cuerpo, de falta de aceptación a sí misma, de miedo extremo, rechazo,

odio y anulación a sí misma. La bulimia es sustituir un alimento espiritual por un alimento material, es un hambre que no puede ser saciada, ya que el vacío interior no puede llenarse de comida.

Otras expresiones predominantes que caracterizan a estas mujeres en cuanto a padecimientos son las adicciones a un medicamento controlado pero de forma muy acentuada se da ingiriendo alcohol, café, refrescos, consumo de tabaco de manera muy frecuente, lo que refleja el buscar saciarse de un vacío que no ha sido cubierto, alimentar su ansiedad, sosegar el estrés, estimular la calma, buscar la tranquilidad al exterior, porque con el alcohol se ansia un mundo sin penas ni conflictos, buscando rehuyendo de los conflictos y problemas, porque no se está dispuesto a encarar con la conflictividad de la vida y resolverla con esfuerzo. Con el alcohol se adormecen sus malestares, también con el alcohol se busca un contacto, la búsqueda del calor humano, porque destruye las barreras e inhibiciones, borra las diferencias sociales, y provoca una rápida camaradería, a la que le falta por obvedad, profundidad y solidez. El alcohol es la tentativa de apaciguar el deseo de búsqueda de un mundo sano, feliz y hermanado. Todo lo que se oponga a este ideal se ahoga con vino.

En el hábito de fumar se relaciona con las vías respiratorias y los pulmones, el negarse respirar abiertamente es negarse la comunicación, el contacto y la libertad, y fumar es el intento de estimular y satisfacer este afán pero de forma frívola. Los medios publicitarios se encargan de vender prestigio, poder, porque apuntan deliberadamente a los deseos de las personas que fuman, porque el yo se satisface con un cigarrillo, negando su derecho a respirar la vida de manera sana y natural.

La forma de alimentarse con excedentes de azúcar como está contenido en los refrescos, es una forma de saciar la gran ansiedad, la desesperación de logros sin grandes esfuerzos y disciplina, el consumo de refresco de cola que estimula y acelera los sentidos aun sin conciencia, el consumo de tabaco de forma inmoderada despliega las ansias de relajarse, de apaciguar las presiones de la vida, de sustituir el alimento básico por falta de tiempo, porque es mas imperante cumplir con las demandas y exigencias de un trabajo, de una academia que les ofrezca el empoderamiento que necesitan y que tanto desean.

En términos del proceso de construcción del sujeto se puede ver que entonces hay un sentimiento que les toca cercanamente y éste sentimiento es una expresión social, porque ellas no se pueden escapar a su contexto. Todo es cruzado.

Ellas viven en un momento histórico determinado que las perfila como testigos y participes de su tiempo, Los años sesentas, setentas y ochentas son manifestaciones de crisis económicas, de cambios de pensamiento y maneras de vivir y ver la vida. La influencia de un poder político, social y económico permea y se encarna en sus cuerpos, en ellas se declara también la crisis de 1981, de 1994 que les impacta, que en su mayoría se declara como depresión a partir de estos años, lo cual tiene una correlación directa con estos sentimientos sociales que han construido en su persona, lo cual no se puede desvincular del proceso social.

Este sentimiento social se canaliza de manera particular hacia alguien o algo, en alguien se busca el culpable que justifique el sentimiento, para ellas se declara un resentimiento, un enojo en contra de su padre, de su madre, contra sus profesores, un agresor, la escuela, un trabajo lo cual tiene serias repercusiones e implicaciones de relación humana. Su sentir lo van a mostrar sus sentidos, cada sentido manifiesta la inconformidad, el rechazo, los resentimientos, el no querer escuchar, manotear, señalar, golpear, abofetear; maldecir, atragantarse, no masticar las ideas, no expresar sus emociones, hablar mal de otros; el negarse a ver lo que sucede, reprimir sus puntos de vista, no mirar a los ojos, no subir la mirada, mantener los ojos cerrados por largos periodos de tiempo para no ver lo que sucede, durmiendo por largos períodos, afectando su vista con miopías, estigmatismo como reflejo de temor de verse a sí misma realmente, por temor a vislumbrar su futuro; negarse a los aromas agradables, no contactar con la naturaleza, percibir disgusto por aspirar la vida, por respirar a profundidad, negación al movimiento como proceso natural de su existir, no respirar armoniosamente por la opresión en el pecho.

Esta construcción es dada como mecanismo de resistencia para poder apartarse de lo que le sucede y decir que no es suyo, hay alguien que lo produjo, donde se van a ver afectados las condiciones de relación intersubjetiva y en los espacios donde se ponderen como la familia, las amistades, los vínculos educativos, la sociedad, y que de ello se va a desprender una actitud. Estas relaciones intersubjetivas son un elementos fundamental como hacedor de una posición frente a la vida, porque dependiendo de ello se modificaron sus gestos, su

postura, su manera de mirar, los tonos de voz, los sabores que se prefieren, los olores, los gustos que se tienen, la forma de vestir, de presentarse, los proyectos que se tienen. Encontramos en ellas posturas encorvadas, achicadas; gestos de malestar, enojo, apatía, resentimiento, nostalgia, tristeza, mirando hacia abajo sin contactar con el otro, tristes, retadoras, ojos sin brillo, grises, opacados; tonos de voz bajos, inseguros, titubeantes; preferencia por sabores picantes y combinación agridulces, una alta ingestión de irritantes, grasas, harinas refinadas, ausencia de frutas, verduras verdes, agua natural, que reflejarán olores fétidos, agrios; presentan preferencias a espacios cerrados, oscuros, lúgubres, sin ventilación, sucios, descuidados, maltratados como ellas se sienten y se manifiestan, su forma de vestir así lo resalta, gusto por colores oscuros, vestimenta que oculte su figura, su cuerpo, negándose a sí misma; presentándose poco al exterior, siendo muy introvertidas, cerradas, frágiles, inflexibles, inseguras, generando proyectos de vida poco ambiciosos, boicoteando sus aspiraciones, negando sus gustos, aplazando sus proyectos, matando sus planes a futuro. Que en la generalidad se van a destacar como sentimientos de: Indiferencia, ingratitud, negación, fatiga, culpa, impotencia, inutilidad, falta de concentración, dificultad para tomar decisiones, aislamiento, asalto de ideas de muerte, pensamientos de suicidio, gustos por ciertas cosas, ilusiones de felicidad, abandono, dejadez, gusto por el maltrato, descalificación permanente, intentos de autorrealización que no tienen ningún valor para el cuerpo de los otros, actitud de abandono de rechazo, de indiferencia, apatía, abatimiento, desgano.

Hay una actitud que se viste de cierto ropaje, de cierto sabores, de una manera de ser frente con respecto a los otros, lo cual crea corazas, imágenes, resistencias, por un lado pueden desenvolverse bien en ciertas áreas, en el trabajo o en un ámbito académico, escolar, en la que pueden destacar pero se quiebran en otros ámbitos como en su casa, en su familia, que va a ser el resultado de un mecanismo de resistencia social que ha desarrollado la mujer ante la opresión porque son los espacio donde se requiere de afecto, de asirse emocionalmente, de amor, ante una sociedad machista, ante la condición social del trabajo, ante las crisis económicas que se están viviendo, y ante la devaluación y un estilo de vida que tienen de manera ancestral, porque cargan una alta responsabilidad, son las que más se ocupan de las labores domésticas, las que llegan a mantener un hogar, la crianza de los hijos, las que dejan sus intereses personales para que al otro se le cumpla su deseo.

Estas actitudes se van a materializar en la depresión como una manera de accionar, que en otros se manifiesta su acción de otra manera, pero en los casos que se estudiaron se expresan con la acción de la depresión, donde obstruyen sus canales de comunicación, se centran en sí mismas de manera egoísta y al mismo tiempo se niegan, es el temor tanto a la vida como a la muerte, es la incapacidad de asumir la responsabilidad lo que la carga de culpas y malestares, es el mecanismo de defensa que la protege de asumir los contrastes de la vida, de resguardarse de las grandes amenazas que la han acosado y de sentirse incapaz de defenderse a sí misma, es por eso la búsqueda de aferrarse a algo o alguien como sentimiento de codependencia, porque se siente incapaz de estar sola, se hace visible la incapacidad de vivir y de morir, pero al mismo tiempo es el mecanismo de autoregulación para defender su vida misma.

Lo que les llevó a esta condición depresiva da una respuesta de cómo logran responsabilizarse de los acontecimientos de su vida y como la lograron conducir, en donde tienen un compromiso de vida con alguien, que les exige, les demanda, o se exigen, se demandan y al querer cumplir con ello las insta a una condición represiva. Lo que desprende un juego de círculo vicioso en donde se activa un malestar constante que va matando poco a poco.

La acción se da como un proceso de construcción de resistencia que se da en estas mujeres para poder aguantar una opresión social, familiar o individual.

Los juegos de competencias a las que se han visto sometidas generan deterioro en los cuerpos, el principio de cooperación de la vida se reprime, se oculta, se oculta porque la demanda social y cultural les exige cumplir con un patrón, una línea a seguir, un rol determinado del que no es fácil escapar.

Quienes participaron en la investigación nos han informado de ello, ellas se caracterizan por ser en su mayoría mujeres intelectuales, donde hay un predominio por el uso de la razón, porque son hijas de una sociedad de formación positivista, aunada a un medio capitalista que fomenta el consumo, la enajenación, por lo que sus cuerpos son alienados, sometidos a grandes esfuerzos por lograr sus deseos o muchas veces el deseo de otros, el sometimiento a grandes presiones y al cumplimiento de triples jornadas, de abarcar varios roles: profesionistas exitosas, estudiantes destacadas, trabajadoras constantes y brillantes,

madres ejemplares, esposas o parejas intachables, exuberantes, amas de casa eficientes, les hace caer en fuertes fatigas, insatisfacción, falta de autorrealización por no poder abarcar y desarrollar otras áreas fundamentales como la artística, la intuitiva, la espiritual, frustración si no les es posible cumplir con todo lo que se exigen y les exigen, las encamina a construir un padecimiento como la depresión cuando ya se encuentran al borde de la desesperación, que mitiga la esperanza de vida, el ocultamiento de sus virtudes, la falta de acción, de movimiento que favorezca un encuentro más pleno con la vida.

Con la inclusión de una ideología acerca del género lo único que se ha conseguido hasta ahora es poner sólo en disputa la relación varón, mujer, que sólo lleva a competir entre ellos, por lo que se apela entonces reconciliar esta relación entre ellos.

La falta de propuestas de una pedagogía de lo corporal manifiesta la incidencia del padecimiento de la depresión.

Los cuerpos de las mujeres con depresión que contribuyeron a este trabajo demandan alternativas de educación para su cuerpo y su vida que fomente la salud y la formación integral.

## CONSIDERACIONES FINALES

A manera de consideraciones finales en esta investigación se puede establecer que el objetivo que se ha planteado se cumple al encontrar que en la depresión femenina existe un proceso de construcción corporal en estas mujeres entrevistadas como una condición de construcción social y cultural de un cuerpo que está buscando respuestas como un organismo vivo que se ha sentido amenazado

Lo que da la certeza de que es factible comprender que en todos los seres humanos, en niños, adultos, ancianos se puede dar esta construcción, con la reserva de observar la peculiaridad de cada caso como entes únicos e irrepetibles, en la que cada uno lo elabora de manera particular, quienes han participado en la investigación reportan esto, en cada una se crea un padecimiento muy específico, que depende de sus circunstancias, que es a lo que se ha referido con decir que existe un proceso de construcción de la depresión soslayado a un espacio, una geografía, en un tiempo, en una relación intersubjetiva determinada, con lo que se entiende que la importancia de entender este proceso, es para buscar opciones de poder cambiar estas manifestaciones que se han dado, en el que se pueda revertir y transformar esta construcción.

Los tratamientos que se han presentado hasta ahora para la depresión no han dado respuesta total para la cura de la depresión porque se procede de manera fragmentada observan sólo un aspecto, los medicamentos psiquiátricos sólo tratan de apaciguar la depresión como una paliativo, sin ahondar en el fondo del padecimiento, hay otras terapias que se usan pero donde sólo se usa el discurso sin trabajar todo lo que se mueve en el cuerpo.

Con el análisis que se presentó invita a buscar alternativas que sugieran un soporte que favorezca la vida como principio fundamental, considerando la vida como un todo integrándolo a toda la naturaleza y los seres vivos, y no solamente al ser humano, se rompe con la idea antropocéntrica, Desde mi propuesta considero en primer término en favorecer el movimiento en el cuerpo pero un movimiento con mística como lo he denominado, se refiere a que la vida está siempre en movimiento, el flujo que se da es con un sentido de cooperación que aporta armonía a toda la vida, lo micro y lo macro, esta interacción en movimiento es un mecanismo equilibrador que favorece la regulación de la vida de forma sana, el movimiento se da siempre aunque estemos estáticos y siempre lleva a un cambio, la propuesta de hacer movimiento con mística tiene un sentido de mayor conciencia con lo que hacemos, es volver al principio, volver a casa, en el cuerpo, aprendiendo a conocer las señales del cuerpo, para que identifique en que momento hay una alarma como indicador que algo no está bien en la armonía de su ser, ubicar que si no lo atiende a tiempo, no lo escucha puede tener repercusiones porque se va a declarar en el dominio de un órgano a una emoción o de una emoción a un órgano, por ello ya autores como la doctora Northrup mencionada en el capítulo dos reconoce que las emociones hay que reconocerlas y prestarles atención en lo que ella denomina incisión y drenaje emocional, así mismo el Doctor Sergio López Ramos insiste en hacer un trabajo con el cuerpo con disciplina, las vías pueden ser muchas y de diferentes tipos pero con la conciencia de darle una intención donde se afloren las virtudes que se han opacado, recuperando la capacidad de asombro, de indignación y de enamorarse, esto es muy importante porque es darle un sentido místico que fortalezca la intención, sino no tiene los mismos resultados, se ha podido observar por ejemplo que dentro de las sugerencias para tratar la depresión esta la terapia ocupacional, que si bien es acertada porque lleva al movimiento, no llega a funcionar porque se realiza de manera rutinaria y sin darle un sentido, dentro del proceso de depresión muchas veces se deja ver que la gente aún con su sentimiento de desgano y abatimiento, sigue haciendo sus actividades como trabajar, estudiar, atender a sus hijos, porque la dinámica de la sociedad se lo exige, sin embargo no es consciente este movimiento para favorecer que se vaya la depresión, porque no le da ese valor.

La forma en que se aplique este movimiento con mística puede ser con varias opciones:

Terapias bioenergéticas, terapias psicocorporales, masoterapia, acupuntura, apoyo de cambios de hábitos en la alimentación haciendo ejercicio, respirar, meditación zen, yoga, tai chi, homeopatía, es decir construir otra manera de vivir con alternativas que trabajen los apegos para abrir códigos más saludables en el cuerpo. En estas propuestas va contenida la enseñanza que va al interior del cuerpo, como una manera de desacorazar, desbloquear, abrir la memoria corporal para construir otras opciones más sanas, es permitir que aflore la guía interior, porque la respuesta está en el cuerpo, la idea es hacer un trabajo de disciplina con el cuerpo, la casa que se habita, para dar claridad al ser y ver las cosas tal como son, se quiere decir que se requiere de un práctica con empeño para abrir otras posibilidades en donde se haga un esfuerzo por liberarse los deseos pero si para reconocerlos y ser consciente de lo que puede generarse. Es darse cuenta de las implicaciones que tienen todas las acciones que han influido al crearse ideas acerca de la vida, como la idea de amor, de felicidad, de belleza, de tener éxito, de ser poderoso, en donde se incorpora más una idea de competir y de desgastarse por obtener lo que se quiere que de valorar la vida y su proceso natural. Se han confundido los valores en la competencia en donde se piensa que el que gana es más fuerte cuando en realidad el que podría ganar más es el que coopera, según el tao quienes compiten entre sí, significa en realidad que no son demasiado fuertes. Se apela a abrir nuevos códigos en donde la cooperación sea un distintivo que promueva la solidaridad, convivencia y el movimiento hacia la vida en un orden espiritual.

Tal vez no se puede elegir con quien estar, los padres, los hermanos, el medio en que se vive pero si se puede elegir el cómo vivir y estar con ellos, el cómo vivir una vida.

Se apela a tal vez hacer el mismo recorrido que categorizamos, los deseos, las emociones, los sentimientos, la actitud y la acción pero con un camino en el que el cómo sea diferente, tal vez se construya otro deseo pero con la conciencia de que en la vida existen principios de impermanencia, por lo que aprender a desapegarnos, a soltar, a reconocer la vacuidad en el fluir de la vida, buscando no dominar, poseer, tener, porque el sentido de la vida está en la capacidad de vaciarse, de darse, de ofrecerse, de aportar, y de saber recibir, aprovechar, atender. La taza tiene sentido por su vacío por eso existe, su función se cumple cuando ese vacío se llena, pero también cuando está llena se vacía para ser ocupada por alguien, entonces apreciar los dos momentos de dar y recibir con agradecimiento es lo que se denomina mística de la vida, porque con ello se desarrolla el orden espiritual del ser, la capacidad de perdonar y pedir perdón, la capacidad de estar en paz con todo el cosmos, la capacidad de respetar el espacio de todos.

El trabajo de movimiento con mística despertará las virtudes que están contenidas en cada uno pero que se han acorazado, es retomar la relación con los cinco elementos y su relación con las cualidades que le caracterizan a cada una, hacer evidente el planteamiento que se presenta en el capítulo dos en el “clásico de los tres caracteres” se considera que el hacer un trabajo con el cuerpo en movimiento con mística va a promover y resaltar las virtudes de la bondad en relación al hígado; la justicia y la equidad con pulmón; el sentido ritual y la cortesía con corazón; el discernimiento con riñón; la sinceridad y la fidelidad con estómago. Apuntando al mismo tiempo a destacar la condición de equilibrio entre el yin y yang en la que se abordan los ánimos calientes y los fríos, buscando a través de estas propuestas desprender las emociones que se manifiestan con cada ánimo trabajando para que se equilibren, que se den todas las emociones en un día sin que una domine: “los ánimos calientes desprenden diferentes emociones en cada órgano: en el hígado, amabilidad; en el corazón, amor y justicia; en el bazo, la rectitud y la benevolencia; en el pulmón la franqueza; en el riñón, el ánimo por la vida. Y lo mismo sucede en el caso de los ánimos fríos: al hígado le harán depender la ira; al corazón, el odio y la impaciencia; al bazo, la preocupación y la ansiedad; al pulmón, la tristeza y la depresión; al riñón, el miedo y el estrés”. El canalizar adecuadamente cada emoción y vivirla con naturalidad va a permitir que se den sentimientos más nobles, de solidaridad, sentido de comunidad, apoyo mutuo, sinceridad, respeto, responsabilidad, apertura, flexibilidad, honestidad, organización, limpieza, alegría de vivir, lo cual de ello se desprenderá, actitudes con posturas más firmes, más abiertas a la vida, miradas atentas, alegres, expresiones de reciprocidad, abriendo los brazos a la vida, tener disposición para escuchar y atender al otro, reconocer la presencia del todo en la vida con todos sus contrastes, valorar las capacidades, apreciarse a sí mismo y a los demás, agradecer lo que se tiene, amar la vida, de esta manera las acciones estarán encaminadas a favorecer la vida aplicando la capacidad de asombrarse de la belleza y lo enigmático de la vida, de enamorarse de manera constante de lo que hay en el universo sin buscar aprehenderse o apearse a ello, viviendo el aquí y ahora y desarrollando la capacidad de indignarse para hacer justicia con ánimos de hacer de el espacio que toca vivir un lugar mejor, empezando por la casa de origen: el cuerpo y extendiéndolo a lo familiar, lo social, lo cultural, con lo anterior consideramos es factible abrir nuevos códigos que den respuestas reales a las problemáticas que se presentan en la condición de la vida.

Entonces si estamos hablando de depresión se va a buscar mover de la tristeza relacionada con el pulmón para ponderarla hacia la franqueza, la justicia y la equidad al interior del cuerpo.

En este sentido podemos encontrar otras propuestas que son distintas a las que se han planteado de manera tradicional o como únicas formas de dar solución a un problema tan emergente como lo es la depresión. Lo que da otras alternativas para hacer y plantear propuestas concretas para las personas que tienen el padecimiento de depresión sin condenarlas a un estilo de vida que sea enajenante y de consumismo, que dependan de una pastilla o de alguien como una muleta con la que sólo así puedan sostener su vida.

El tratamiento de la depresión requiere entonces aplicarse no sólo en el terreno médico sino apoyada por otras disciplinas que complementen un apoyo más eficaz, de ahí que la propuesta de la pedagogía de lo corporal sea una disciplina que favorece la integridad de la persona al considerar el trabajo en el cuerpo que es lo nos hace patentes en esta vida, en el cuerpo se encuentra toda la historia, todo lo que se ha sido y se es, la memoria corporal es la evidencia de la construcción que hemos decidido en la vida, y la posibilidad al mismo tiempo realizar de forma creativa cambios que habrán nuevos códigos que habrán posibilidades de una vida más armoniosa y sana. Reflexionar acerca de ello será una tarea constante que nos corresponde a los que estamos comprometidos a trabajar con los seres humanos. (Véase anexo 2, apartado de Reflexiones).

## CONCLUSIONES

Para poder dar cumplimiento al objetivo planteado en este trabajo se realizó un análisis desde una postura integral denominada perspectiva psicosomática que fundamenta la postura de la Pedagogía de lo corporal que propone el Doctor Sergio López Ramos como una construcción del cuerpo y la que nos llevo a elaborar los siguientes planteamientos: Primero un análisis histórico de la condición femenina que nos permite identificar la influencia de las ideologías que marcan estereotipos y división con competencia y disputa entre varón y mujer, en segundo lugar la presentación de un sustento epistemológico como fundamento de la pedagogía de lo corporal que aporta otra posibilidad de educar en salud con una perspectiva que sea integral en tercer lugar se hace un recorrido de cómo se han visto la depresión, cuáles son sus antecedentes, su historia, de donde se ha conceptualizado y en qué contexto, así como la forma de clasificarla, en cuarto lugar la presentación de la metodología y los resultados y su análisis que diera soporte a la investigación a través de la herramienta de la historia oral con el recurso específico de historia de vida, en reconocimiento a los beneficios que reporta el planteamiento de un análisis cualitativo en donde se destaca el gran valor que da escuchar al documento vivo, porque es quien manifiesta directa y vivamente el cómo se construye un padecimiento que está creciendo a escalas mayores como lo es la depresión. Para con ello presentar los casos de las participantes que nos favorecieron con su apoyo y disponibilidad para desentrañar la construcción que se da en el proceso de la depresión, en el que se afirma con certeza que la depresión es una construcción en el cuerpo como un mecanismo autoregulatorio para la vida.

Los aportes generales que planteó esta investigación dan cumplimiento al objetivo general: analizar la construcción cultural de la depresión femenina desde la perspectiva psicosomática como fundamento de la pedagogía de lo corporal y los objetivos específicos:

El primero analizó la construcción cultural de la depresión femenina como un proceso corporal desde la perspectiva psicosomática para dar respuestas desde una mirada pedagógica, en el campo de educación en salud. En el que se desprende reconocer que la depresión no es sólo dado por condiciones de alteraciones neurofisiológicas u hormonales es decir sólo a nivel biológico, por tanto se consideran otros aspectos que la cruzan donde lo social, lo cultural, la geografía, la alimentación, el medio ambiente y la forma en que el cuerpo decide un estilo de vivir, un cómo vivir y también como morir. Desde la construcción cultural se promueve un proceso de formación que está inscrita dentro de la educación informal y en donde se da cabida a la pedagogía de lo corporal.

Reconocer de manera integral los procesos de vida en un cuerpo como un todo identificando que el malestar que se concibe en los seres humanos no sólo compete a ellos sino a todos los seres vivos, que los padecimientos que se están dando con mayor incidencia en este tiempo no son sólo de orden fisiológico sino que siendo un proceso de construcción va a contener factores que es importante escudriñar, analizar e integrar en el estudio para encontrar respuestas más certeras y tratamientos más eficaces a la depresión.

Los objetivos específicos nos ayudaron a dilucidar y visualizar el proceso de construcción del padecimiento de la depresión a través de describir la influencia de aspectos históricos, sociales y de cultura en la formación de la mujer; de contrastar cómo se conjugan las emociones y lo orgánico en la construcción del cuerpo femenino con el padecimiento de depresión; de identificar las condiciones de vida y la historia del cuerpo vivido que influyen en la construcción de la depresión femenina y de definir cómo se representa y vive los procesos corporales la mujer con el padecimiento de depresión. El capítulo uno nos ayudo a ver como las posturas ideológicas conforman un estilo de ser, una percepción y definición de roles que se llevan sin ser cuestionados, analizar cómo se han introyectado estas creencias, que define la construcción social del cuerpo.

Lo anterior nos permite reconocer una nueva mirada sobre la postura de la depresión que promueve respuestas más favorables al tratamiento de la depresión, para así buscar propuestas y alternativas que favorezcan un crecimiento íntegro y la recuperación de la salud donde el responsable principal sea “uno mismo”. Entendiendo que la respuesta está en el cuerpo y en el respeto y conocimiento que se tenga de él, por tanto la labor de propiciar aportes de educación en salud son fundamentales para despertar el interés de que se puede sanar por medio de aprender a reconocer las señales y alarmas que da el cuerpo como manifestaciones de desequilibrios y maneras de llamar la atención a mejorar, en el cuerpo existe una guía interior que hay que aprender a escuchar, el cuerpo es un documento vivo que se puede leer, pero en el siglo de los grandes avances tecnológicos y culturales es irónico reconocer que hay un alto grado de analfabetismo al propio cuerpo, por lo que entre las líneas de investigación que quedan abiertas tienen que ver con este tema: investigar y desarrollar alternativas pedagógicas para el conocimiento de este documento vivo que es el cuerpo, un cuerpo en movimiento y que comprende una ruta de viaje en el interior, que se expresa entre la relación órgano- emoción y todo lo que le cruza: lo social, lo cultural, la geografía, el ambiente, la forma de alimentarse, los estilos de vida; la educación en salud es un tema muy amplio que requiere profesionistas interesados en abrir nuevos caminos de investigación que aporten opciones más integrales que se encaminen a trabajar con una conciencia a favor de la vida con todas sus manifestaciones y la historia que la contiene, es otra línea de investigación que hay que tomar en serio. Las alternativas que hemos referido en las consideraciones finales son acciones que promueven el movimiento con mística, porque a través de ellas se trata de identificar la construcción de un proceso psicosomático que ha de interpretarse como la expresión de una emoción que ha logrado ser dominante en el organismo, vía la conjugación de lo que representa y siente la persona, estos mecanismos de construcción no están ajenos a su condición histórica y sus representaciones de una cultura que le impone una manera de ser y hacer a través de un conjunto de símbolos, al conocer y profundizar en las consideraciones anteriores va a permitir ver lo que las personas depositan en algún lugar, o más específicamente en algún órgano que puede ser el más débil o el más fuerte en el interior del cuerpo; el cual es posible localizarlo y empezar a trabajar con él en la medida en que se pueda hacer que se armonice y no domine a los otros órganos, se asume que es factible poder cambiar éstos desordenes a través de hacer un trabajo con el cuerpo desde el reconocimiento del proceso de elaboración en una cultura, y desde posturas como la psicosomática que se apoya de la lectura desde los cinco elementos, y de las cuales las alternativas anteriores son un medio óptimo para apoyar en este trabajo corporal, desde la pedagogía de lo corporal que promueve la educación en salud, por lo que seguir investigando estas alternativas, revisando las virtudes y posibilidades que ofrecen para hacer cambios propositivos, creativos y más integrales es otra línea de investigación que queda abierta, para apoyar en nuevas propuestas que generen abrir nuevos códigos que armonicen el cuerpo y que beneficien y favorezcan la vida porque a fin de cuentas el cuerpo busca y construye para vivir, el continuar estudiando todo ello con las variables que le cruzan desde edad, tipo de familia, patrones que se siguen, creencias, religión, formas de alimentación, relación con los espacios, influencia del medio ambiente, la economía, la educación, soporte espiritual es darse la oportunidad de crear nuevas soluciones despertando las capacidades de la indignación para impedir que se siga degradando la vida, de asombro despertando al movimiento que invita a ser agradecido con lo maravilloso que es la existencia y con todas sus manifestaciones y, de enamorarse a cada instante de la vida, regocijándose de lo que hay en ella y de sus contrastes, aceptando el valor de poner en armonía y en el camino de en medio la intuición y la razón, lo blanco y lo negro, la noche y el día. Enamorarse es fluir con la vida sin detenerse a poseerla, con el enamorarse el mundo es reconstruido con compasión y empatía.

Promover el movimiento en el cuerpo con mística es el principio de la pedagogía de lo corporal, este ejercicio en movimiento promoverá que el corazón del ser humano hombre y mujer construya su mañana trabajando en su cuerpo hoy a través de no desperdiciar el agradecimiento, pedir perdón, estar contento lo que se tiene con espíritu de satisfacción, cuidando de no desperdiciar y optimizar los recursos que se tienen y suscitar en el corazón la alegría de existir siempre a favor de la vida.

El problema de la depresión no esta soslayado solamente al área médica, la pedagogía tiene mucho que hacer para promover una educación en salud, la intención de este trabajo es precisamente presentar una alternativa que lo incluya y que esta inscrita en la perspectiva psicosomática como una representación de la pedagogía de lo corporal.

Si ante las grandes pandemias que se están presentando a nivel global en el mundo se hiciera un trabajo en conjunto con responsabilidad y con apertura al principio de cooperación, se podría avanzar más fácilmente a extirpar los grandes males de la humanidad, el padecimiento de la depresión y el crecimiento que esta teniendo a nivel global es sólo el reflejo que el planeta esta dañado también, esta triste, por el trato injusto que se esta dando, porque el hombre podrá ser corruptible pero la naturaleza es incorruptible y esta cobrando el que nos estemos desvinculando de la naturaleza, de la madre tierra, de la integridad de la vida, según la teoría de los cinco elementos el fuego contradomina al agua, a nivel global las inundaciones están contradominando la tierra, y a nivel personal la lagrima, la tristeza exacerbada esta dominando los cuerpos. Entonces tenemos que volver al origen, Volver a la naturaleza, a la condición mística de la vida que nos obliga a movernos compartiendo, cooperando por una existencia a favor de una vida mejor. Cultivar el espíritu encarnándolo en el cuerpo es la finalidad de la pedagogía de lo corporal.

## REFERENCIAS

- Abramo, Laís (1995) *Políticas de recursos humanos y modernización productiva*. En: Todaro, R. y Rodríguez, R. (editoras), *El trabajo de las mujeres en el tiempo global*. Ediciones de Mujeres N°22, Isis Internacional-Centro de Estudios de la Mujer. Santiago de Chile.
- Aceves, L. (1996) "Introducción: La historia oral contemporánea: una mirada plural", en *Jorge E. Aceves Lozano (coord.)*, *Historia oral. Ensayos y aspectos de investigación*, México, CIESAS.
- Alaman, L (1938) *Historia de México. Desde los primeros movimientos que prepararon su independencia en el año 1808 hasta la época presente*, Vol. 3, México, Publicaciones Herrerías.
- Alamo, C., Santos, C. y García-Bonilla, J. M.(1988).. Nuevos antidepresivos. *Farmacología del SNC*, 2:2.
- Alvárez, G. (2003) *Como hacer investigación cualitativa*, México, Paidós,
- American Psychiatry Association (1994). *DSM-IV. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. 3a. ed. Washington: APA
- Anderson, B y Zinder J (1991) *Historia de las mujeres: Una historia propia. Vol I* Barcelona, Ed. Crítica. 602 p.p.
- Ancila, F.. (1985), *La imagen de la mujer mexicana*. Tesis de licenciatura UIA, México.
- Arendt H. (1958) *La condición humana*, Barcelona, Paidós, 358 p.p
- Barondes, S. H. (1998). *Mood Genes: Hunting for the Origins of Mania and Depression*. New York: W. H. Freeman & Co.
- Bauman, Z (2009) *La cultura como praxis*. Paidós, 374 p.p.
- Basaglia, F (1983) *Mujer, Locura y sociedad*, Universidad Autónoma de Puebla, 1983.
- Behabib y Drucilla Corneel Butler J..(1990) *Variaciones sobre sexo y género: Beauvoir, Wittig y Foucault*, en Seyla , Teoría feminista y teoría crítica, trad. de Ana Sánchez, Alfonso el Magnánim, Valencia, pp. 193-213.
- Beauvoir, S.. (1992), *El segundo sexo I, los hechos y los mitos*. Ed. siglo XXI, México.
- Blehar, M. D. y Oren, D. A. (1997). Gender differences in depression. *Medscape Women's Health*, 2:3. Revisado de: Women's increased vulnerability to mood disorders: Integrating psychobiology and epidemiology. *Depression*, 1995; 3:3-12.
- Bueno, J. A., Gascón, J. y Humbert, M. S. (1993) Tratamiento farmacológico de los trastornos afectivos: I. En: E. González Monchús (Ed.), *Psicofarmacología aplicada*. Barcelona: Organón Española.
- Bustos, R (2003) *Mujeres y educación superior. (Recomposición de la matrícula universitaria a favor de las mujeres, repercusiones educativas, económicas y sociales*. www.amies.mx/e\_proyectos/pdf/generos\_educ.pdf
- Colom, J. (1986). "Mujer y depresión: algunas consideraciones sobre la desigualdad sexual". Reporte inédito. México, Cuernavaca Mor. Coloquio: Mujer y salud mental. Ministerio de la cultura. Instituto de la mujer
- Burin, M. (1990) *El malestar de las mujeres. La tranquilidad recetada, Buenos Aires, Paidós, 237 p.p.*
- Butler, J (2001) *El género en disputa* .México, PUEG, UNAM, Piados, 244 p.p.
- Brito de M., E.. (1988), "Control de la fecundidad" en *Fem*, año 11, núm. 61, Enero, México.
- Capra, F (1998) *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*. Barcelona, Anagrama 359 p.p.
- Cavalli Sforza L. L. (2004) *La evolución de la cultura*. Barcelona, Anagrama, 202 p.p.
- Cazéz, M.D (2005) *La perspectiva de género*. Guía para diseñar, poner en marcha, dar seguimiento y evaluar proyectos de investigación y acciones públicas civiles. México, UNAM, CONAPO. 207 P.P.
- Cisneros, José Luis. (1993), *De la mujer en cifras a las cifras de las mujeres*. UAM-X, (mimeo), México.
- Cuesta, J (1991) *Ensayos críticos*, México, UNAM
- De la Torre, E (1999) *Lecturas histórica mexicanas*, México, UNAM, Tomos I y II
- De Garay, G. (comp.) (2001) *Cuéntame tu vida. Historia oral: historias de vida*", México, Instituto Mora,
- Diccionario Enciclopédico Quillet (1989) en doce tomos, Grolier, Edit. Cumbre, México.
- Dominguez, J (1999) *Reseña de la trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos de Fritjof Capra, Espacio abierto septiembre-diciembre año/vol. 8 NO. 003, Asociación venezolana de sociología, Maracaibo, Venezuela, p. 403-404.* <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/122/12208307.pdf>
- Durán A. (2004) *Cuerpo, intuición y razón*, México CEAPAC ediciones, 142 pp.
- (2008) *La artritis una enseñanza corporal*. México, CEAPAC ediciones, 133 p.p.
- (2009) *La capacidad de asombrarse, indignarse y enamorarse (para construir una propuesta social del cuerpo)* México, CEAPAC ediciones, 441 p.p.
- (2008, c) *Cuerpo, depresión y tiempo filosófico. Inédito*,
- DSM-IV. *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. México. 1995. P 323-353.
- E. Dio Blechmar (1985) *El feminismo espontáneo de la histeria*, Madrid, Fontamara
- (2002) *La depresión en la mujer*, Madrid, Temas de hoy
- Engels, F. (1985), *Origen de la familia, la propiedad privada y el estado*. Ed. Escritores Unidos, México
- Escalante, A. L. (1995), "Situación laboral de las mujeres en México ¿cómo incide el trabajo remunerado en sus relaciones de pareja?", en *Prometeo*, núm. 8, UIA, México.
- Faerna, A.M. y Torrejano, M (2003) *Identidad, individuo e historia, España, Colección filosofías. 300 p.p.* Faraj, B. A., Otkowski, L. y Jackson, R. T. (1994), Expression of high-affinity serotonin transporter in human lymphocytes. *Int. J. Immunopharmac.*, 16:561-567.
- Faraj, B. A., Otkowski, L. y Jackson, R. T. (1994), Expression of high-affinity serotonin transporter in human lymphocytes. *Int. J. Immunopharmac.*, 16:561-567.
- Figes, E.. (1980), *Actitudes patriarcales. Las mujeres en la sociedad*. Ed. Alianza, Madrid.
- Foucault, M. (1978), *Historia de la sexualidad*. Ed. s.XXI, México.
- (2000), *Los anormales*. Ed. FCE, México. 345 p.p.
- Flandrin, J. L. (1984), *La moral sexual en occidente*. Ed. Granica, Barcelona Madrid.
- Freden, L. (1986). *Aspectos psicosociales de la depresión*. Fondo de Cultura Económica. México. Cap. 1, 2, y 4.
- Fromm, Erick. (1984), *Sobre la desobediencia y otros ensayos*. Ed. Paidós, Buenos Aires, Argentina.
- Galeano, E. (1986), *Las venas abiertas de América Latina*, Ed. s.XXI, México.
- (1988), *Memoria del fuego I Los nacimientos*. Ed. s.XXI, México.
- (1988), *Memoria del fuego II Las caras y las máscaras*. Ed. s.XXI, México.
- Gauchet, M. (2003) *La Condición histórica*, Madrid, Trotta. 244 p.p.
- Galeazzi A.J (2009) *La estructura socioeconómica y política de México*. [www.monografias.com/trabajos-pdf/estructura-socioeconomica-politica-mexico/estructura-socioeconomica-politica-mexico.pdf](http://www.monografias.com/trabajos-pdf/estructura-socioeconomica-politica-mexico/estructura-socioeconomica-politica-mexico.pdf)
- García, S. S. Andrade, P.P. (1994). *El significado psicológico y social de la enfermedad mental. Salud mental*, V.17. No.1. p 32-43.
- Gargallo, F. (1990), "Breve historia de la mujer II", en *Fem*, año 14, núm. 93, Septiembre, México.
- Gómez, C. R. M. (1990), "El feminismo es un humanismo" en *Fem*, año 14, núm.93, Junio, México
- Gomis, A (2008) *Los demonios de la Depresión*, México, Cuadernos de Quirón, 118 p.p
- González-Carvajal (1991) *Ideas y creencias del hombre actual*. España, Sal Terrae. 190 p.p.
- Guzmán, V. (2002) *Políticas para mejorar la calidad, la eficiencia y la relevancia de la capacitación técnica y profesional en América Latina y el Caribe: recomendaciones desde la perspectiva de género*, Santiago de Chile.
- Grimal, P (1974) *Historia mundial de la mujer*. Barcelona Grijalbo.
- Gruzinski, S (1991) *La colonización de lo imaginario* México, FCE, 10 p.p.
- (2000) *El pensamiento meztizo* .Barcelona, Paidós, 407 p.p.
- Guillen, R. H (1984) *Orígenes de la crisis en México*, México, Era, 140 p.p.
- Habermas, J (2001) *El futuro de la naturaleza humana. ¿Hacia una eugenesia liberal?*, España, Paidós 146 p.p.ç
- Hansel, B. (1999) *Prácticas de acupuntura. Beneficios para la salud*, México, Editores mexicanos unidos, s.a. 262 p.p.
- Heller, Agnes. (1992), *Historia y vida cotidiana*. Ed. Grijalbo, México
- Hernández, E., Lastra, S., Urbina, M., Carreira, I. y Lima, L. (2002). *Serotonin, 5-hidroxiindoleacetic acid and serotonin transporter in blood peripheral lymphocytes of atients with generalized anxiety disorder. J. Int. Immunopharmacol.*, 2(7), 893-900.
- Hierro, Graciela. (1993), *De la domesticación a la educación de las mexicanas*. Ed. Torres asociados, México.
- Higashida, B. (1997) *Ciencias de la salud*, México, Mc Graw Hill, 533 p.p.
- Honey, M.. (1994), "El aborto clandestino en México. Un secreto a voces", en *Nexos*, núm. 203, noviembre, México
- Hozumi Gensho Roshí (2006) *Cultura zen. Práctica y mensaje de Paz*. México Ceapac,
- Ibargüenotía, J. (1990) *Instrucciones para vivir en México*. México, Joaquín Mortiz, 295 p.p.
- Jaiven, A. (1994) "La historia oral: una alternativa para estudiar a las mujeres" en *Garay, G (coord)* La historia con microfono, México, Instituto Mora, 116 p.p.
- Jara, M (2007) *Traficantes de salud. Como nos venden medicamentos peligrosos y juegan con la enfermedad*, Barcelona, Icaria Antrazyt. 319 p.p.
- Karuna Aisha (2006) El pequeño libro del Ying y Yang*, México, Ed. Yug.
- Karkowski, L. M. y Kendler, K. S. (1997). *An examination of the genetic relationship between bipolar and unipolar illness in an epidemiological sample. Psychiatr Genet.*, 7(4):159-163.
- Lagarde, L (1990) *Identidad Femenina*. Texto difundido por CIDHAL (Comunicación, Intercambio y Desarrollo Humano en América Latina, A. C. - México). <http://www.laneta.apc.org/cidhal/lectura/identidad/texto3.htm>
- , M. (1993), *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Tesis Doctoral en Antropología, UNAM, México.
- (1995), *La garantía de equidad política genérica. La sexta pregunta*, septiembre, (mimeo), México.
- Lagunas, M. E. y Sierra, M. L.. (1998), *Trasgresión, creación y encierro*. Encuentros. UIA, México.
- Lahaye T (1975) *Como vencer la depresión*, Florida, Editorial Vida. 251 pp.
- Lamas La doble moral y la lógica de género En: González J. (2001) Los valores humanos en México, México, Siglo XXI
- (1990) *Los derechos de las mujeres*, en *Fem*, año 14, No. 11, junio, México.
- (1990), "Los derechos de las mujeres", en *Fem*, año 14, núm. 11, junio, México.
- (1993), "Algunas dificultades en el uso de la categoría género", en *XIII Congreso Internacional de Ciencias Antropológicas y Etnológicas*, (mimeo), México.
- (2002) *Diferencia sexual y género*. México, Taurus-Pensamiento, 213 p.p.
- (2007) *La perspectiva de género. La tarea No. 8*. En: Relaciones de género. Construyendo la equidad entre mujeres y hombres. (Modulo I. Género: bases conceptuales, México, PUEG, UNAM
- Lao Tse (1999) *Tao Te Ching* (versión de Stephen Mitchell), Madrid, Alianza Editorial. 173p.p.
- Lara, MA. (1996) *Es difícil ser mujer, Una guía sobre la depresión*, México, Pax.
- Liguari, A. L.. (1995), "Machismo, formidable aliado del sida", en suplemento *Doble Jornada*, diciembre, México.
- Lima, L. (1992). Bases biológicas de los trastornos afectivos. *Interciencia*, 17(2), 86-91.
- Lipovetsky, G (1999) *La tercera mujer. Permanencia y revolución de lo femenino*. Barcelona, Anagrama, 296 p. p.
- Lolas, F (1985) *La perspectiva psicosomática algunas formas de institucionalización*. En: *La perspectiva psicosomática en medicina*. Ed. Universitaria. Colección el mundo de las ciencias. Santiago de Chile
- López, R.S (1993) *Entre la fantasía, la historia y la Psicología* México CEAPAC 222 p.p.
- 1995) *Historia de la Psicología en México, Tomo 1*, México CEAPAC 479p.p
- (2000) *Prensa, cuerpo y salud en el mexicano siglo XIX (1840-1900)* México, CEAPAC, 353 p.p.
- (coordinador) (2003) "Una aproximación a la epistemología de lo psicosomático" en: *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones* México, CEAPAC, 260 p.p.
- (2006) *El Cuerpo humano y sus vericuetos*. Porrúa, México, 241 PP.
- (2006b) *Órganos, emociones y vida cotidiana*, Editorial Los Reyes, 114 p.p.
- (2008) "Comprender la diabetes en una unidad órgano – emoción" en: López R. S. (coordinador) *Diabetes Mellitus. Entre la ciencia y la vida cotidiana*. México, CEAPAC. 283 p.p.
- (2008b) "Cuentos del cuerpo" México, CEAPAC. 180 p.p.
- López S.O. (2002) *¿Es la depresión un estado constitutivo de la naturaleza femenina?* En: López R. S (2002) *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I*, Plaza y Valdés, México.
- (Coordinadora) (2006) "Las enfermedades psicocorporales y su construcción" en: *Alternativas terapéuticas en los trastornos psicocorporales I*. CEAPAC, México, 318 p.p.
- (2007) *De la costilla de Adán al útero de Eva. El cuerpo femenino en el imaginario médico y social del siglo XIX*, UNAM, FES I. 161 p.p.
- Lovera, S. (1994), "La encrucijada del 94", en suplemento *Doble Jornada*, enero, México.
- Macías, A. (2002) *Contra viento y marea. El movimiento feminista en México hasta 1940*. Colección libros del PUEG-UNAM. México 221 p.p.
- Malvido, A. (1995), "Diosas y mujeres: ¿quiénes hemos sido?", en *diario La Jornada*, 11 de Marzo, México.
- Muñiz, E (1991) *Feminismo y vida cotidiana*. En Fuentes, UAM A, año 2, No. 3. México
- (2002) *Cuerpo, representación y poder*, México, UAM Azcapotzalco y Porrúa. 346 p.p.
- Marcuse, Herbert. (1994), *El hombre unidimensional*. Ed. Joaquín Mortiz, México.
- Moreno, R (1998) *La filosofía de la ilustración en México y otros escritos*, México, Facultad de Filosofía y Letras UNAM, 311 p.p.
- , R (1998) *Reflexiones sobre la cultura mexicana*. México, Seminario de Cultura Mexicana. 73 p.p.
- Northrup, Ch. (1999) *Cuerpo de mujer sabiduría de mujer*, España, Urano, 941 p.p.
- Panikkar, Raimon (2005) *De la mística. Experiencia plena de la vida*, España, Herder.
- Panyella, A. (1969) *Razas Humanas*, Barcelona, Editorial Ramón Sopena, 591 p.p.
- Paz, Octavio. (1989), *El laberinto de la soledad*. Ed. FCE, México.
- Pensado L.P. "Lo colectivo y lo individual en las historias de vida de la gente común", en Graciela de Garay (comp.) *Cuéntame tu vida*.
- Philonenko, A. (2004) *La filosofía de la desdicha, Tomo 1, Madrid, Taurus. 447 p.p.*
- Pumarega, M (1985) *Frases celebres de hombres celebres*, México, Sayrols 256 p.p.
- Rabasa, E (1888) *La bola*, edición de Luis Leal, México, Stockero, Coneulta, Chiapas, 152 p.p.
- Ramírez N. a (1998) *La auto percepción de la mujer en prisión. Tesis de licenciatura Ecuación Especial en el área refracción e inadaptación social*. México Normal de Especialización en el D.F. 171 p.p.
- Ramos, S (1997) *Hacia un nuevo humanismo*. México, FCE, 106 p.p.
- Ricard, S. (2005) *La conquistista espiritual*. México, FCE, 491 P.P.
- Ríos, L. (2003) *Depresión, otra epidemia*, Vertigo Año III, No. 140, noviembre.
- Riquer, F, F. (1994) *El programa institucional de investigaciones sobre relaciones de género: origen y perspectivas*. En: *Umbral XXI*, No. 15 UIA, México
- Romero, Pablo. (1995), "Un mundo light", en *gaceta Rizoma* núm. 5, agosto, México.
- Salgado, R (2008) *La depresión será la principal causa de morbilidad en 2020* en: *Gaceta UNAM*, del 25 de febrero del 2008.
- Salinas, S, Bucay, J (2009) *Seguir sin ti*, México, Océano, 250 p.p.
- Semo, E.. (1981), *México: un pueblo en la historia*. Ed. Nueva Imagen, Tomo I, México.
- Soler Insa, P. A. y Gascón, J. (1999), *Coord. RTM-II (Recomendaciones Terapéuticas en los Trastornos Mentales)*. 2a. ed. Barcelona: Masson
- Stolke, V. (2004) *La mujer es puro cuento: la cultura del género*. Rev. Estud. Fem. vol.12 no.2 Florianópolis May/Aug. Universidad Autónoma de Barcelona
- Suárez, M.. (1994), "De amores y castigos. Algunas consideraciones sociológicas sobre el poder y la sexualidad en los albores del siglo XIX en México", en *Sociológica*, año 9, núm. 26, UAM-A, México.
- Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke (1983) *La enfermedad como camino (un método para el descubrimiento profundo de las enfermedades)* México, De Bolsillo, 316 p.p.
- Tourraine, A. (1997) *¿Podremos vivir juntos?*, México, FCE.
- Tuñón, J. (1990), "La construcción del género: mujer, tu nombre es ¿amor?", en *Debate feminista: amor y democracia*, año 1 vol. 1, Ed. Equipella A.C., México.
- Vasconcelos J. (1982) "La tormenta" *Memorias I* México, FCE,
- Underhill, E. (2006) *La mística. Estudio de la naturaleza y desarrollo de la conciencia espiritual*, Madrid, Editorial Trillas.
- Vasconcelos J. (1998) "El desastre" México, Trillas,
- Vega, F. L. (1980) *Bases esenciales de la salud pública*. México, La prensa médica mexicana, 99 p.p.
- Vitale, L.. (1981), *Historia y sociología de la mujer latinoamericana*. Ed. Fontamara, España.
- Wallerstein, I (1996) *Abrir las ciencias sociales*. México, Siglo XXI editores, 114 p.p
- Wang Yinglin (2000) *Sanjijing El clásico de tres caracteres*, Madrid, Trotta. 137 p.p.
- Whooley, M. A. y Browner, W. S. (1998). Association between depressive symptoms and mortality in older women. *Arch Intern Med*, 158:2.129-2.135.
- Zhang Jun y Zheng Ping (2002) *Fundamentos de Acupuntura y moxibustión China*, México, Berbera editores

## ANEXO 1

### EJES TEMÁTICOS:

- ❖ Historia infantil
  - Origen
  - Familia: Pérdida temprana de figuras importantes, falta de atención de los padres, abandono o carencia de una relación cercana, expectativas y demandas elevadas de los padres, asumir fuertes responsabilidades
  - Afectos
- ❖ Adolescencia
- ❖ Etapa adulta
  - sexualidad: menstruación
  - relación de pareja
  - maternidad (depresión postparto)
- ❖ Acontecimientos de la vida
  - Pérdidas
  - Separaciones
  - Cambios
  - Desilusiones
  - Fracasos
  - Proyecto de vida
  - Expectativas
- ❖ Condición social de la mujer
  - Ocupación
  - Religión
  - Economía
  - Escolaridad
- ❖ Socialización del rol femenino (Roles de género)
  - Ama de casa
  - trabajo doméstico y extradoméstico
  - Cuidadoras de otros
- ❖ Cómo se enseña a ser mujer
  - Creencias
  - Educación formal e informal
  - Autoestima
  - Autoconcepto
  - Autorrealización
  - Amor
  - Belleza
  - Autodependencia
- ❖ Salud
  - Estado emocional
  - General
  - Hábitos alimenticios
  - Sueño
  - Vivencia de la depresión
  - Reconocimiento de la depresión como enfermedad
  - Síntomas
  - Estilos de pensamiento
  - Formas de expresarla
  - Alcoholismo y violencia

## ANEXO 2.

### REFLEXIONES:

- 1) Aunque esta investigación fue focalizada a mujeres por acotar la metodología en esta investigación, sus mismas voces, nos permiten afirmar que la depresión no es exclusiva de ellas sino de todos los seres humanos y, que por lo tanto no se debe estigmatizar a la mujer con la idea de que es sólo la que tiene este padecimiento, al mismo tiempo de trabajar en los tratamientos y alternativas para la cura de la depresión para todos los seres humanos.
- 2) Se asume que la depresión es un mal que está invadiendo de manera más fuerte a todos los seres humanos y en todas las regiones de la tierra, que existen países con más susceptibilidad a padecerla por la historia y cultura que se vive, el reconocer que se está en un país triste es hacer conciencia de la historia, para aprender cómo es que se ha construido éste padecimiento.
- 3) Reconocer que la depresión conlleva un proceso de construcción, es asumir responsabilidades de lo que cada quien va decidiendo vivir y es posibilitador de esa construcción en el cuerpo, es ser consciente de la importancia de escuchar el documento vivo y atender sus señales para evitar que domine un padecimiento. Es dejar de echar la culpa a otros y encontrar la respuesta en el cuerpo en sí mismo.
- 4) Se encontró la relación que existe entre el órgano y la emoción en la construcción del padecimiento de la depresión, con los órganos de pulmón e intestino grueso que tienen concordancia con la tristeza y la depresión.
- 5) Se admite que el cuerpo es una unidad donde se manifiesta la integridad del ser y todas sus expresiones incluyendo la condición biológica, psicológica, emocional social-cultura y espiritual, dentro de un espacio y geografía específicos que denota al ser como único e irrepetible.
- 6) Las relaciones intersubjetivas que son dadas desde la condición familiar, escolar, social, comunitaria es un factor preponderante que incide en la construcción de un proceso en el cuerpo, las relaciones como condición cultural tienen una influencia a nivel ancestral lo que quiere decir que el pertenecer a ciertos vínculos promueve repetir patrones o romperlos y en el caso de las personas que padecen de la depresión es muy claro este fenómeno. Esto es reconocido desde los procesos culturales como una expresión de la pedagogía, por lo que la cultura tendrá que ser más consciente de que la pedagogía es una alternativa a manera de disciplina que promueve la formación de los seres humanos de manera integral, constructiva, creativa y armoniosa y que entonces se requiere una educación en salud en donde se formen relaciones armoniosas a través de la promoción del compartir y no competir.
- 7) El imperio de la razón y su expresión con el positivismo han hecho mucho daño al equilibrio de un cuerpo y el desarrollo de padecimientos como la depresión entre otros, por eso trabajar en armonizar e integrar todas las partes, admitiendo que la vida tiene polos, esta la razón y la intuición y una y otra son necesarias, es importante en la opción de abrir nuevos códigos que promuevan la salud y la sanación. El cuerpo con la visión positivista ha creado una idea del cuerpo como máquina la cual debe ser manejada, usada y después desechada, considerándolo como un objeto. Tal cosificación ha moldeado cuerpos que en su construcción de padecimientos se trata como un robot, y su tratamiento es fragmentado y funcionalista, por lo que es importante replantear la concepción que se tiene de cuerpo y de vida como una condición integral, una unidad en el cosmos que está en movimiento, considerando todos sus atributos en forma armoniosa: la condición racional y la intuitiva.
- 8) Comprender que ya no es posible dejar la salud en manos de la atención sanitaria individual sean médicos, psiquiatras, ya que tiende a aislar el problema y no se ve que es necesaria la educación de salud que contenga el conocimiento y las señales del cuerpo y la manera de revertir procesos poco saludables, porque la responsabilidad es de conjunto.
- 9) Aprender que es necesario redefinir y ampliar la concepción de salud y las alternativas de atención, hacia nuevos aspectos que consideren la integridad de la vida y que son esenciales para mejorar verdaderamente la salud de todos los seres vivos en el cosmos.
- 10) El poder del movimiento con mística es una parte esencial de la creación de salud. La vida es dinámica es movimiento, el cuerpo es movimiento, y un movimiento con una intención positiva y de agradecimiento promueve el mejor funcionamiento de sistema inmunológico, longevidad (un promedio de más de 7 años de esperanza de vida con calidad <sup>[1]</sup>); más relajación y concentración, seguridad en sí mismo, más entusiasmo y amor a la vida, mayor autoaceptación, menor depresión y ansiedad y mayor capacidad mental e intuitiva, que reflejara en general la fortaleza en la totalidad del cuerpo en la relación integral: órgano-emoción.
- 11) La manera de alimentarse es fundamental para promover la salud, el alimento es también un trabajo en movimiento, todo lo que se come y se toma va a hacer una construcción en el cuerpo, el consumo immoderado de alimentos refinados, grasas, azúcares y picantes que abundan en este tiempo es un promotor del incremento de muchos padecimientos incluyendo la depresión, por lo que fomentar los alimentos naturales, crudos, ensaladas verdes, verduras, frutas, cereales integrales y la actitud y forma en que se coman pueden revertir procesos malignos en el cuerpo. Aprender a nutrir el cuerpo es también nutrir la estabilidad emocional.
- 12) La búsqueda de un desarrollo espiritual es un factor primordial para el desarrollo de la salud, la condición espiritual no está inscrita exclusivamente a pertenecer a una religión o ser fanático de algo, es más bien, estar en sincronía y armonía con el cosmos, aceptando la condición trascendental de la vida y estando en paz con ella, es admitir que la vida en movimiento es dar y recibir en forma continua fluyendo alegremente en el proceso de la vida. Es reconocer que hay una guía interior que de manera sabia señala el mejor camino para vivir. Es reconocer la importancia del papel de la intuición como promotor de sanación. Desarrollar la capacidad intuitiva es permitir que brote lo más íntimo del ser, del espíritu, lo humano que se es, la profundidad del ser y espíritu, es la apertura a la compasión, aprender a amar sin poseer y atarse, aprender abrirse a través de trabajar por una mente clara, y abiertos a la vida en el aquí y ahora.

[1] Según Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke (1983) en su obra la enfermedad como camino.