



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Percepción de la Autoestima y Vivencia de la Soltería en
Mujeres Adultas

Investigación Cualitativa Fenomenológica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Victoria Reyes Barragán

Director: Dra. Argelia Gómez Ávila

Dictaminador Mtra. Christian Sandoval Espinoza

Los Reyes Iztacala Tlalnepanitla, Estado de México, a 27 de Noviembre de 2017





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.

Índice

	Justificación.	1
	Antecedentes.	3
	Definición del problema.	5
	Propósito de la investigación.	6
	Pregunta de Investigación.	6
Capítulo 1.	La Soltería en las mujeres.	7
1.1	La soltería por decisión.	8
1.2	La soltería y la presión social.	8
Capítulo 2.	Autoestima.	10
2.1	Antecedentes.	10
2.2	Definiciones.	11
2.3	Aportaciones de Branden.	12
2.4	Tipos de Autoestima.	13
2.5	Autoestima en las mujeres.	14
Capítulo 3.	Metodología.	17
Capítulo 4.	Resultados.	19
	Conclusiones.	56
	Referencias	60

Justificación

Todas las situaciones que viven las personas, contribuyen a la formación de su autoestima, pero las relaciones interpersonales tienen un papel fundamental. Es importante reconocer que hay momentos en la vida de las mujeres en que éstas pierden la confianza y la autoestima. Esto generalmente es interpretado como un problema individual, actualmente existen una serie de propuestas psicológicas, donde bastaría con que la mujer hiciera más esfuerzos por estar mejor, o que lo decretara, invisibilizando los aspectos culturales y relacionales que influyen en la valoración.

La baja autoestima puede llevar a la depresión y crear en la mente un pensamiento negativo sobre su vida. La mujer experimenta un alto grado de sentimientos de insatisfacción, incidiendo de manera importante en su nivel de autoestima.

En este trabajo se considera de gran relevancia analizar el significado que mujeres solteras adultas otorgan a su soltería y como se expresa en su nivel de autoestima, es evidente que diferentes factores afecten el nivel de autoestima en dichas mujeres, según Branden (1998), muchas mujeres todavía tienen la creencia de que la pasividad y el desamparo son mejores que tomar las riendas del propio destino.

El interés por investigar este tema surge a raíz de tener contacto cercano con muchas mujeres solteras que a pesar de tener una realización profesional y económica, les cuesta mucho trabajo mantener una relación sentimental sólida y estable, algunos autores plantean que con el paso de los años la exigencia hacia la selección de la pareja se vuelve más riguroso, existen mujeres que su soltería la significan como un área de oportunidad

Para seguir creciendo profesionalmente, para viajar, para enfocarse en alguna actividad deportiva, etc. y esto ocasiona que mantenga un alto nivel de autoestima, pero hay mujeres que al estar solteras aun cuando tienen la oportunidad de realizar todas las actividades anteriores, enfocan su soltería no como una oportunidad sino como una carencia de ese lazo afectivo de la pareja, sintiéndose poco atractivas y con poca capacidad de atraer a una pareja, y en muchas ocasiones se sienten “quedadas” por lo tanto este enfoque hace que mantengan un nivel de autoestima bajo.

Con base en lo ya planteado considero que los psicólogos tenemos el compromiso de investigar e intervenir en estos sentimientos y creencias, favoreciendo el sentimiento de su propia valía y su autoestima, la cual se define como un concepto que se tiene sobre el valor de ella misma y se basa en todos sus pensamientos, sentimientos y experiencias que ha tenido y que va recogiendo durante su vida (Matud, 2004) es por todo esto que es importante identificar dicha autoestima en éste tipo de mujeres y tener elementos de intervención.

Esta investigación es viable y factible dado que se cuenta con los recursos materiales para realizarla, el grupo de población elegido es de fácil acceso, se cuenta con el instrumento pertinente para recopilar la información deseada, y la investigación proporcionaría nuevo conocimiento sobre la autoestima en dichas mujeres.

Antecedentes

Algunos autores mencionan que la soltería femenina permanente no tiene cabida en una cultura en la cual la designación del valor personal y social de las mujeres se centra en la reproducción de la humanidad, la maternidad y el cuidado de otros. Además, la reproducción se enmarca dentro del vínculo de unión heterosexual, en la institución matrimonial, en donde las mujeres se desempeñan como madres, esposas, administradoras del hogar y cuidadoras de la familia. A las mujeres quienes no se casan, se les reclama y discrimina por el hecho de no tener una relación estable y reconocida con un varón quien las ampare y ofrezca el prestigio social requerido para ser “señoras o mujeres de”. Se espera de ellas; además, igual que de las casadas, el cumplimiento con el rol afectivo el cual exige el tipo de familia nuclear de corte patriarcal. Este tipo de familia considera a las mujeres como seres desprovistos de identidad propia, con responsabilidades y potencialidades de corte afectivo y sin un proyecto de vida personal.(Villareal, 2008, p.2,3)

Pareciera ser que en las sociedades occidentales ha habido un cambio paradigmático en la formación de parejas, incrementándose las rupturas matrimoniales, cambiando la estructura familiar, aumentando la soltería, así como las mujeres han buscado retrasar el matrimonio y tener su primer hijo. Salamanca (2013) afirma que a inicios del Siglo XX las mujeres solteras tenían como objetivo vivir en su núcleo familiar y las casadas tenían como objetivo tener hijos y vivir con sus esposos, para los años 60 esta realidad cambió, las mujeres entraron a trabajar de forma masiva, lo cual ha ido modificado la estructura familiar y los objetivos básicos de las mujeres.

Goodwin (2009, citado en García, 2012) hace énfasis en que el matrimonio aún es muy valorado a nivel social como individual, sin embargo, coincide también en que las mujeres esperan cada vez más para casarse, uno de los motivos es que ponen por encima el éxito profesional y la educación, así mismo Barragán y Montilva (2003, 2006; citados en García, 2012) mencionan que las mujeres solteras han aumentado sus exigencias al

momento de elegir una pareja, esto quiere decir que han reducido su necesidad de tener parejas en donde no se sienten satisfechas.

En el año de 1980, una vez que el rol social de la mujer había cambiado, en donde su propio ideal de vida se depositaba en otros objetivos, como estudiar, ser libre sexualmente, ser exitosa profesionalmente, controlar su fecundidad, es decir, ser autónoma, creó un nuevo estatus social que reconoció que la mujer no era solo una madre y esposa, sino que se convertía cada vez con mayor fuerza en una nueva fuerza que tomaba el propio control de sus vida, situación que los mercados supieron explotar y aprovechar (Barragán,2003).

En la actualidad la soltería femenina representa mayor presión por parte de la sociedad para salir de ese estado que la soltería masculina, y en muchos casos la presión se induce por el periodo de la vida reproductiva de la mujer que es más corto.

Erikson (2000) expone que muchas mujeres cuando no tienen la capacidad de intimar, compartir la vida con una pareja heterosexual y desarrollar la auto-confianza para mantener esa identidad compartida, tienden a sumergirse en el aislamiento y experimentan el vacío emocional y social.

Según Barragán (2003), para comprender el fenómeno de la soltería es necesario tomar en cuenta, por un lado, el cambio de actitud de la mujer ante la relación de pareja, la búsqueda de la individuación y la autonomía personal; y, por otro lado, la sensación de mayor libertad individual de algunas mujeres para vivir y actuar independientemente de la familia tradicional, pero como se señaló anteriormente coexisten con discursos tradicionales en el que a las mujeres que no se casan, se les reclama y discrimina por el hecho de no tener una relación estable y reconocida con un varón quien las ampare y ofrezca el prestigio social.

Esto coincide con lo señalado por Walters, Carter, Papp & Silverstein (1991) quienes destacan que la terapia sistémica aborda el tema de la mujer soltera, considerando

que si bien existen múltiples ventajas como la independencia o la libertad en la toma de decisiones, también existen un cúmulo de desventajas relacionadas a cómo todavía las sociedades modernas miran el matrimonio, lo cual puede hacer que se sientan presionadas a entrar dentro de un rol de tener un compañero con el cual compartir entre otras cosas, la vida sexual, llegando a sentir vergüenza por no alcanzarlo, invirtiendo sobre todo después de los 30 años, un gran esfuerzo en encontrar al “príncipe azul” .

En relación con la autoestima algunos autores indican que como proceso de valoración, en la medida en que los sucesos son considerados como retos o se interpretan de manera positiva, ello permite el crecimiento, si se perciben y significan como amenazas; genera estrés y una percepción negativa de sí mismo.

Definición del problema

Existen distintas formas en las que las mujeres solteras asumen su soltería, cada una experimentándola desde su historia de vida, algunas la significan como un área de oportunidad para su desarrollo integral y otras experimentaran como un peso social, como algo “malo” que tienen que superar, como si se sintieran cuestionadas por su elección en su estilo de vida, estando en las espera de conocer a la persona ideal, para poder alcanzar lo que para ellas supone su autorrealización a través de la maternidad y su rol de esposas, existen casos extremos en donde la mujer llega a culparse por ser soltera, experimentándose como fracasadas.

Cada mujer soltera que ha pasado los 30 años significa de manera distinta su soltería, y dependiendo de cómo lo enfoquen repercute en la autoestima de cada una de ellas.

Propósito de la investigación.

Esta investigación pretende conocer cómo perciben su autoestima las mujeres solteras adultas y de qué manera significan y viven dicha soltería.

Preguntas de investigación

¿Cómo perciben su soltería las mujeres solteras adultas?

¿Cómo impacta la soltería en la autoestima de las mujeres solteras adultas?

¿Cuáles son las razones por las que las mujeres solteras adultas siguen solteras?

Capítulo 1 La soltería en las mujeres

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española la palabra soltero se refiere a una persona que no se ha casado, en este caso se refiere a mujeres que no viven en matrimonio.

En la antigüedad no era tan común la presencia de mujeres solteras, ya que a temprana edad eran comprometidas en matrimonio con o sin consentimiento.

La soltería no puede considerarse buena o mala, para muchas mujeres el estar soltera les permite gozar de mayor libertad pero para otras el estar soltera puede generar sentimientos de angustia o tristeza. En la vida actual se hace más frecuente la soltería por el disfrute pleno de la libertad y la realización profesional.

De acuerdo con Barragán (2003) Para tener un contexto más amplio del fenómeno de la soltería es necesario considerar por un lado el cambio de actitud de la mujer ante la relación de pareja, la búsqueda de la individuación y la autonomía personal; y, por otro lado, la sensación de mayor libertad individual de algunas mujeres para vivir y actuar independientemente de la familia tradicional. Además, no se puede pasar por alto, bajo ninguna circunstancia, la etapa del desarrollo y la edad cronológica, así como la dedicación laboral de las mujeres.

Según Lipovsky (1999) a diferencia de las generaciones pasadas, actualmente las mujeres se niegan a tener una relación de pareja donde no sean comprendidas, y a recibir menos afecto del que dan. Cada vez toleran menos la infidelidad y cada vez son más numerosas las que piden el divorcio por ello. Prefieren optar por la soledad y la brutalidad de la separación antes que vivir el desamor y la falta de armonía día y noche. Cuanto más independientes son, menos aceptan un matrimonio destrozado, no conforme con sus expectativas de ternura, comprensión e intimidad.

Por otro lado Oppenheimer (1989) citado en Montilva (2006) comenta que la sociología viene demostrando que el incremento de la soltería femenina asociado a una mayor independencia económica de las mujeres, no implica un desinterés por el matrimonio, solo ha elevado los criterios de selectividad de lo que se considera como una pareja adecuada.

La soltería por decisión

Hace unos años a una mujer que rebasaba los 30 años de edad sin haberse casado, le llamaban solterona, quedada, para vestir santos, etc.

En la actualidad éstas mujeres que aún continúan solteras no se adjudican ninguno de éstos adjetivos, si no lo ven como una opción de vida y de libertad, estas mujeres trasgreden los modelos de convivencia tradicional formada por padre, madre e hijos, y muchas de ellas deciden no casarse hasta que tengan una estabilidad económica y laboral aseguradas y hay muchas que definitivamente no desean ningún tipo de compromiso y no asumen la soltería como sinónimo de haber perdido sino más bien como un privilegio de libertad que les permite realizar su vida sin la presión que significa estar con otra persona.

Según (Walters ,Carter, Papp y Silverstein, 1996) citado en Villareal (2008) Las mujeres solteras por elección se enorgullecen de estar en una situación de libertad de poner sus propias necesidades en primer término, bastarse a sí mismas, tomar decisiones independientes, disfrutar su privacidad y obrar según su interés y la soltería les puede brindar una sensación de autonomía psicológica y de integridad plena como personas.

La soltería y la presión social

A pesar de los grandes avances sociales y culturales, en la actualidad, las personas solteras siguen siendo, de alguna manera, estigmatizadas con su condición. Esta presión se refleja en la forma en la que son colocadas en los espacios sociales, desde sus familias hasta su círculo de amigos y amigas.

Los hombres y mujeres enfrentan de una manera distinta la soltería, ya que socialmente no son vistos de la misma forma, una mujer pasado los 30 años en muchos casos es vista como “quedada”, el hombre por el contrario es visto como en el mejor momento de su vida para encontrar una pareja.

Según Hernandez & Riva palacio (2006) citado en Gómez (2016) se ha encontrado que son las mismas mujeres que ya están casadas quienes discriminan a las mujeres solteras al compadecerlas porque no se han casado, aun cuando en otras facetas de su vida tenga mucho éxito, esto sin duda llega a ser muy preocupante cuando la propia mujer no disfruta de sus logros porque los siente ilegítimos por no estar casada o tener hijos.

En la sociedad se espera que las mujeres complementen a una pareja y por supuesto, que cumplan con este rol social. La relación de la soltería con la edad también juega un papel importante, ya que dentro de la expectativa social, las mujeres deben complementarse con una pareja, hijos e hijas, en un tiempo determinado. A la presión social se le suma la inseguridad de la mujer o su dificultad para relacionarse con los hombres, tal como lo comenta Villarreal (2008) en donde la estereotipia patriarcal, necesariamente, cala en la auto-identidad de las mujeres. Aquellas quienes no se han casado sufren de gran presión social, esta las cronometriza y les recuerda año tras año el no haber logrado el matrimonio. La situación es tan devastadora que estas mujeres llegan a auto valorarse como seres desemparejados o como medias personas cuando no tienen un hombre a su lado.

Capítulo 2 Autoestima

Antecedentes

La autoestima enfocada la cuestión del “sí mismo”, o “concepto de sí mismo” ha sido una de las más estudiadas en psicología, estudiada desde sus orígenes en investigaciones y teorías de orientación fenomenológica, personalista y humanista, aunque en la actualidad se estudia también desde la perspectiva cognitiva.

De acuerdo a Ward (1996) citado en Paul (2006) la autoestima se originó aproximadamente el siglo XX. El concepto de esta estaba vinculado a las teorías históricas de “self”. Este concepto fue empleado como una herramienta para abrir los secretos inherentes a los comportamientos humanos. Desde entonces la autoestima o tales conceptos como auto eficacia, auto concepto, auto evaluación, se han visto como algo que cada individuo posee en diferentes grados. Al determinar el grado de autoestima de cada individuo, es posible acceder, predecir, controlar o mejorar la vida del individuo.

El primer antecedente que se tiene acerca de la autoestima proviene del año 1890, derivado las aportaciones de William James, quien propuso que este término explica los sentimientos de autovalía de una persona, los cuales están determinados por sus logros actuales entre sus supuestas potencialidades (Bednar, Wells y Peterson, 1989, en Corral, 2005).

Rosenberg (1965) plantea en su libro Sociedad y autoimagen del adolescente, que la autoestima es esencial para el ser humano porque:

- a) Implica el desarrollo de patrones.
- b) Define el establecimiento de comparaciones entre los individuos y la comprensión de quién es uno como persona basada en el resultado.

Para este autor, la autoestima es la evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia a sí mismo; por lo que la autoestima no es solo un sentimiento, implica también factores preceptuales y cognitivos.

Otra aportación de suma importancia para el estudio de la autoestima, fue la desarrollada por Coopersmith (1967) en su libro Los Antecedentes de la Autoestima. Este autor considera que la autoestima es la evaluación que el individuo hace y generalmente mantiene con respecto a sí mismo; ésta expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en la que el sujeto es capaz, importante, exitoso y valioso.

Definiciones

Según Branden (1992) el primer intento de para definir a la autoestima fue el proporcionado por William James en 1890 con la publicación de su libro Principles of Psychology en el cual definía a la autoestima como :

“Lo que sentimos con respecto a nosotros mismos en este mundo depende enteramente de lo que apostemos ser y hacer. Está determinado por la proporción entre nuestra realidad y nuestras supuestas potencialidades; una fracción en la cual el denominador son nuestras pretensiones y el numerador nuestro éxito; por lo tanto $\text{Autoestima} = \frac{\text{Éxito}}{\text{Pretensiones}}$ ”.

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

Coopersmith (1967) citado en Branden (1993) menciona que la autoestima es la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo respecto de sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante digno y con éxito.

Hertzog (1980) citado en Valdivia (2007) señala que la autoestima es un conjunto de experiencias que el individuo ha tenido consigo mismo y que lo conducen a un proceso de reflexión y autoevaluación. La autoestima es una actitud valórica emocional, que se mueve por un continuo entre lo negativo y lo positivo. En este caso, lo que es valorado o evaluado es la autoimagen, o sea, la imagen que un individuo tiene de sí mismo.

Por último resaltaré el concepto de Branden (1992) quien fue un psicoterapeuta dedicado a estudiar la autoestima, aterrizado en su libro “El poder de la autoestima” y la definió como la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos, consistente en:

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

Aportaciones de Branden

Como ya se mencionó anteriormente Branden se enfocó al estudio de la autoestima y sus aportaciones son muy importantes para la comprensión y entendimiento de la misma, por ésta razón mencionaré alguna de sus aportaciones importantes.

- La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia.
- La autoestima tiene dos pilares duales interrelacionados que son: la autoeficacia y la autodignidad.

La autoeficacia significa confianza en el funcionamiento de la propia mente, en la capacidad de pensar, en los procesos por los cuales se juzga, se elige y se decide.

La autodignidad consiste en la seguridad del propio valor, es una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y de ser feliz, comodidad al expresar apropiadamente los pensamientos, deseos y necesidades, sentir la alegría como un derecho natural.

- Afirmó que la autoevaluación es un factor importante en la psicología del hombre. La naturaleza de su autoevaluación tiene profundo efecto en su proceso de pensar, emociones, deseos, valores, y metas. Y para entender a un ser humano psicológicamente, se debe entender la naturaleza y el grado de su autoestima, y los niveles por los cuales el hombre se juzga a sí mismo.
- No hay juicio de valor más importante en el hombre, no hay factor decisivo en su desarrollo psicológico, que la estima que el hombre se da a sí mismo. Esta estima el hombre la experimenta en forma de sentimiento, un sentimiento que es difícil de aislar e identificar porque el individuo lo experimente constantemente, y la emoción es el producto de una evaluación que se refleja en la valoración positiva o negativa de una relación con algún aspecto de su propia realidad.
- Identificó seis prácticas que denominó “los seis pilares de la autoestima” los cuales son:
 - 1) vivir conscientemente.
 - 2) la aceptación de sí mismo.
 - 3) la responsabilidad de uno mismo.
 - 4) la autoafirmación.
 - 5) vivir con un propósito.
 - 6) la integridad personal.

Tipos de Autoestima

En la actualidad se reconocen dos tipos de autoestima, la autoestima alta y la autoestima baja.

Según Valdivia (2007) la alta autoestima comprende las necesidades de respeto por uno mismo, incluyendo sentimientos tales como confianza, competencia, logros, maestría,

independencia y libertad, o sea, es la que el individuo genera en sí mismo. La baja autoestima es la del respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad e incluso dominio; en cierto sentido, es la autoestima que se genera por factores externos, por lo que las otras personas provocan en el individuo.

La autoestima alta, según Valdivia (2007) se relaciona con la ejecución competente, porque las personas iniciaban conductas de búsqueda de ayuda y por esto podían completar satisfactoriamente las tareas encomendadas, a diferencia de los que poseían una autoestima baja. Una persona con autoestima alta manifiesta sentimientos de autoconfianza, necesidad de ser útil, autonomía y fuerza. Por el contrario, autoestima baja provoca carencia de respeto, insatisfacción personal y desprecio. Como la autoimagen es desagradable, el individuo desearía cambiarla, produciéndose una frustración personal, inclusive rabia, al no creerse capaz de convertirse en una persona mejor.

Autoestima en las Mujeres.

De acuerdo con Paul (2006) la mujer, es un conjunto de características sociales, corporales y subjetivas que la caracterizan de manera real e imaginaria de acuerdo con la vida vivida. La experiencia particular de la mujer está determinada por las condiciones de vida que incluyen, además, la perspectiva ideológica a partir de la cual cada mujer tiene conciencia de sí misma y del mundo, de los límites de su conocimiento, de su sabiduría, y de los límites de su universo.

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

La autoestima se considera un factor muy importante para la salud y el bienestar de las personas. Por lo tanto la autoestima influye en la forma con que las personas afrontan los sucesos que se van presentando bien sea que se consideren como retos que permiten el crecimiento o bien como amenazas.

Según Matud (2004) la forma de enfrentar esos sucesos varía entre las personas y no todas son igual de efectivas y en estas formas de afrontamiento se ha descubierto que las mujeres usan con mayor frecuencia estrategias menos eficaces, tales como las centradas en la emoción, mientras que los hombres emplean estrategias más centradas en la solución del problema.

En cuanto a la autoestima de las mujeres Branden (1969) menciona que la mujer que no tiene el sentido de identidad personal y busca llenar su vacío en el rol de madre que totalmente sacrifica su vida por sus hijos, y exige que solo sus hijos la adoren y esta adoración le llena este vacío de su ego que ella no posee, y si una mujer considera que su valoración de sí misma depende del prestigio de su marido o su alta o baja estima depende de los números de personas que buscan a su marido. Por otro lado también considera que si una mujer se oculta y reprime su deseo de ejercer su profesión por el miedo a no ser considerada femenina; o si omite los defectos de su marido, por el miedo a dañar su relación, el resultado, necesariamente, es profundo sentido de humillación, de auto humillación, de autorrenuncia, que significa: una profunda falta de autoestima.

La condición de las mujeres en el mundo entero tiene características similares; lo que piensan y hacen las mujeres, es menos valorado que lo que hacen y piensan los hombres. En la sociedad machista y patriarcal no es bien visto que las mujeres tuvieran una buena autoestima. Tradicionalmente se les educa para que se acerquen al modelo de hombre o de mujer que la sociedad considera aceptable y ese modelo educativo muchas veces no enseña a las mujeres a valorarse positivamente, sino al contrario, a las mujeres que tenían un buen autoconcepto, una buena autoestima o eran capaces de defender sus intereses u opiniones se las ha llamado egoístas, malas, poco femeninas.

En las mujeres solteras de más años, la autoestima puede encontrarse alta o baja según como se enfoque dicha soltería.

En algunas mujeres solteras con baja autoestima la depresión por no tener pareja se complementa con la depresión por la soledad, y es que la soledad parece ser el principal enemigo con que se encuentra una mujer soltera en depresión.

La presión social es otro de los motivos de angustia por no tener pareja que afecta a muchas mujeres. Aunque parezca mentira, hoy en día aún rige el modelo de mujer en pareja y madre como paradigma del estatus ideal. Muchas mujeres piensan que si están sin pareja no están completas, no pueden tener una vida plena y feliz.

Por otro lado están las mujeres solteras con un nivel alto de autoestima que enfocan la soltería como una oportunidad de crecimiento laboral y profesional, además de poder tener un espacio de libertad para ellas solas, no se dejan presionar por estereotipos de la sociedad, si no que viven su soltería con la plena seguridad de que ésta no es un impedimento para ser completas y felices.

Capítulo 3 Metodología

El método de investigación adoptado fue desde la perspectiva cualitativa, utilizando el método fenomenológico el cual según Leal (2006) se orienta al abordaje de la realidad, partiendo del marco de referencia interno del individuo, esto se refiere al mundo subjetivo del hombre conformado por todo el campo de experiencias, percepciones y recuerdos al que un individuo puede tener acceso en un momento dado, éste método aborda la subjetividad del individuo: sentimientos, recuerdos, vivencias expresadas de manera oral, escrita o gráfica.

El método fenomenológico busca la comprensión del mundo vital del hombre mediante una interpretación totalitaria de las situaciones cotidianas vista desde un marco de referencia interno. En este proceso de comprensión se despliegan acciones específicas a través de una serie de etapas que son las siguientes:

- 1) Etapa previa o de clarificación de los presupuestos de los cuales parte el investigador.
- 2) Etapa descriptiva, en la que se expone una descripción que refleja, lo más fielmente posible, la realidad vivida por el(los) individuo(s), en relación al tópico que se investiga.
- 3) Etapa estructural, que implica el estudio y análisis fenomenológico.
- 4) La discusión del resultado del análisis efectuado.

Participantes

Las participantes para esta investigación son 8 mujeres entre 30 y 40 años de edad, que están solteras. Considerando a la persona soltera aquella que no haya contraído matrimonio civil o religioso, y tampoco caer en el supuesto de madre soltera. Todas las participantes son profesionistas: tres contadoras, una ingeniero industrial, dos odontólogas, una licenciada en administración, y una licenciada en diseño gráfico.

De estas ocho mujeres, cuatro viven con sus papás, tres viven con una hermana (o), y una vive sola. Las participantes son mujeres que viven en la ciudad de Oaxaca de Juárez y zonas conurbanas, es importante mencionar que Oaxaca es uno de los estados con más arraigo de costumbres y pensamientos tradicionalistas, en donde hay pueblos donde las mujeres se casan antes de los 20 años, después de ésta edad ya se consideran mujeres quedadas. Además que Oaxaca tiene un marcado retraso económico, considerándolo entre uno de los estados más pobres, todo esto origina que el medio en el que estas mujeres se desenvuelven sean muy distintos de otros estados con menor marginación, por lo tanto es más complejo sobrellevar la soltería en lugares como Oaxaca donde todavía existe una sociedad que tiene la creencia que la mujer nació para casarse, ser ama de casa, obedecer al marido y tener hijos, y cuando una de ellas no cumple con esas expectativas impuestas, es señalada y juzgada con más severidad.

Instrumentos

- a) Hoja de recogida de datos generales.
- b) Hojas blancas donde cada una de las participantes describirá de manera abierta los motivos que les ha llevado a seguir soltera y la manera en que cada una de ellas vive y enfrenta dicha soltería tomando en cuenta sus sentimientos, percepciones, actuaciones, etc.

Procedimiento

El estudio se llevó a cabo durante los meses de julio y agosto 2017 en la ciudad de Oaxaca y zonas conurbadas, durante ese tiempo se seleccionó a las mujeres que entraran en nuestro rango de población a investigar, posteriormente se entregó a cada una de ellas un sobre cerrado que contenía la hoja de consentimiento informado, la hoja de datos generales, una hoja de indicaciones y cinco hojas blancas. En la hoja de indicaciones se les pidió que de manera libre y abierta describieran los motivos que ha ocasionado que continúen solteras y de igual forma narraran sus conceptos y vivencias acerca de cómo

han ido viviendo su condición de soltera, que describieran como se sienten actualmente, y la percepción que tienen respecto a su autoestima y que situaciones o vivencias les han ido afectando y no les ha permitido vivir plenamente dicha soltería.

Posteriormente se les pidió que realizaran un dibujo con el que se identificaran con su condición de soltera y que representaran su sentir en este momento de soltería.

Dicho sobre cerrado se les dejó durante el lapso de una semana para que tuvieran el tiempo suficiente de expresar y describir sus vivencias.

Los datos obtenidos se manejaron siempre para fines académicos y de forma responsable y confidencial.

Capítulo 4 Resultados

Una vez recopilado cada uno de los sobres de las participantes, se analizaron los textos descritos y se obtuvieron cinco categorías acerca de la descripción que hicieron de los temas:

- 1.- Sentimientos hacia su propia persona y hacia su condición de soltera
- 2.- Razones de su soltería
- 3.- Condiciones favorables y desfavorables de su soltería.
- 4.- Satisfacción/insatisfacción sobre su soltería.
- 5.- Autoestima y soltería. Impacto en su autoestima por su condición de soltera.

Sentimientos hacia su propia persona y hacia su condición de soltera

Se planteó la primera categoría para conocer cómo manifiestan su estado anímico respecto a su condición de soltera y la forma en que reaccionan antes esta condición.

Una de las solteras participantes señala:

Hasta el momento me siento bien con mi condición de soltera, tengo bastante tiempo para mí, realizar mis actividades, convivir con mi familia y amigos. No tengo presión alguna de mis hermanos y madre sobre el tema, tampoco de verdaderos amigos, al contrario siempre escucho quejas de ser casado puff. [...] Creo firmemente que tener pareja es un compañero y hay que saber conocer bien a las personas, no tener un hijo de más de 35 años al lado tuyo, que lejos de ayudar a crecer como persona son una carga. [...] me quiero a mi misma por eso no ando en búsqueda desesperada de andar con alguien, estoy abierta a la opción de conocer gente y si se da de una relación, excelente ¡si no, puedo seguir con mi vida. (Guadalupe, 34 años)

Guadalupe comenta que no tiene presión familiar ni social por su condición de soltera, y a la vez ella no se siente en la búsqueda constante de una pareja, y como por lo tanto se siente bien con su condición de soltera, tomando en consideración lo dicho por Guadalupe en razones de su soltería se observa consistencia en sus relatos ya que ella menciona que sigue soltera porque aun cuando no anda en esa búsqueda constante, cuando tiene la oportunidad de salir y conocer a alguna persona, se da cuenta que son compatibles en pensamientos, gustos y situación económica por lo tanto justifica su soltería comentando que ella se siente bien con eso y si no tiene pareja puede seguir con su vida, tal y como comenta Villareal (2008) donde menciona que las mujeres defienden la soltería como una condición legítima para asumir la vida.

Al respecto sobre éste categoría, María Aurora comenta:

Me siento contenta porque he aprovechado el tiempo que he estado sola. A veces me siento presionada, puesto que ya me gustaría tener un hijo. Me siento motivada y con energía para realizar mis planes. Me

siento libre puesto que aún no tengo la responsabilidad que implica tener a tu propia familia. (María Aurora, 31 años)

María Aurora comenta que se siente contenta, motivada y libre siendo soltera, aunque hay ocasiones ella se siente presionada por el hecho de no haberse convertido en madre. Según Burin (1987), la mujer va configurando sus sentimientos y expectativas respecto a la maternidad mucho antes de que este hecho se produzca, en términos de un ideal maternal, en un contexto social altamente cargado de valoraciones respecto de la misma; esto produce repercusiones en su subjetividad.

Otra de las solteras comentó:

Tengo sentimientos encontrados ya que por una parte me siento feliz de estar sola y hacer cosas que me gustan y por otra parte me siento triste de no poder tener una relación con alguien y poder convivir bien con esa persona, eso me frustra el no poder convivir con otra persona y eso me lleva al enojo conmigo misma, con la vida, con todo mundo y termino odiando a todos por todo y por nada. (María Soledad, 32 años)

María soledad manifiesta que aunque por ciertas razones se siente feliz también hay momentos en que si le causa tristeza estar soltera, menciona que también se siente frustrada, enojada con ella, con todos y con la vida, como si su soltería fuera algo personal y de suerte y no contextual . Otra parte importante que María Soledad comenta es que termina odiando a las personas quizás en ocasiones sin ningún porqué. El discurso de María Soledad respecto a sus razones de soltería se relacionan con sus sentimientos respecto a lo mismo, ya que ella considera que sigue soltera porque quiere controlar a las personas y que obedezcan lo que ella quiera, por lo tanto al no lograrlo no avanza en la relación y se frustra. En este sentido Walters, Carter, Papp y Silverstein, (1996) mencionan que a pesar de la claridad con la cual estas mujeres viven su soltería, no se escapan de enfrentar contradicciones. Existen situaciones en las cuales las enfrentan a la

ambivalencia, “oscilan entre abrirse paso independientemente para desarrollar sus propias vidas, y quedar atrapadas en ideas y sueños del pasado”.

Sofía, respecto de sus sentimientos hacia su condición de soltera, manifestó:

Mi condición de soltera es por convicción propia y me siento bien y satisfecha con mi día a día, como toda decisión involucra consecuencias y a eso aumentarle lo que dice la sociedad de las solteras, hay días que si me pega pero luego recuerdo que tengo libertad de hacer lo que quiera bajo los términos permitidos, es decir, que no afecte a terceros ni a mi salud y pasa, y recuerdo que es lo que quiero y sigo aprendiendo pero cada vez me afecta menos lo que se dice. (Sofía, 31 años).

Sofía comenta que se siente bien y satisfecha con el hecho de estar soltera, y que trata de utilizar bien la libertad que tiene y disfrutarla para que no le afecte los comentarios de la sociedad, por lo tanto es notorio en su narración que tiene una autoestima bien cimentada ya que ha ido logrando avances en bienestar y satisfacción con relación a su soltería. Según Barragán (2003), para comprender el fenómeno de la soltería es necesario tomaren cuenta, por un lado, el cambio de actitud de la mujer ante la relación de pareja, la búsqueda de la individuación y la autonomía personal; y, por otro lado, la sensación de mayor libertad individual de algunas mujeres para vivir y actuar independientemente de la familia tradicional.

Otra soltera participante comento al respecto del tema:

No puedo decir que me siento plena estando soltera, siento que me hace falta esa parte de acompañamiento de una pareja, aun cuando es bonita la soledad y todas las ventajas que trae, para mí si es importante la parte de sentirte acompañada por una pareja. Aun cuando tengo sentimientos y pensamientos hacia mí positivos y me siento orgullosa de

la persona que soy, hay momentos en que también tengo sentimientos de tristeza de ver que no es una cuestión fácil el encontrar pareja, y además que no por ese deseo de sentirme acompañada voy a permitir que la persona que esté a mi lado me trate mal. (Rosa, 37 años)

En el relato de Rosa se encuentra que por su condición de soltera ella refuerza su autoestima teniendo sentimientos positivos, además de sentirse orgullosa de sí misma. Por otro lado sentir tristeza también implica tener autoestima, es normal, cuando deseamos algo. Tener baja autoestima implicaría un concepto negativo de sí misma, que no se ve en ella.

Otra descripción de las participantes fue la siguiente:

Puedo expresar mis sentimientos hacia mí, resumiendo que actualmente me genera tranquilidad emocional el estar soltera, lo explico brevemente, el no existir en mi vida una persona que me genere sentimientos como: celos, inseguridad, molestia conmigo misma, desilusión, intranquilidad, ansiedad, me provoca una estabilidad emocional (situación que en muchas ocasiones sentí con mi anterior pareja).

Dicha estabilidad emocional me provoca centrar mis energías en diversas cosas, situaciones y persona, incluyéndome. Puedo decir que un 90% de mi vida me siento emocionalmente perfecta, y en un 10 % me afectan los sentimientos de soledad, creo que es normal, ya que creo que todo ser humano tiene necesidades de afectos sexuales y de sentirse respaldado sentimentalmente por una pareja. Estos sentimientos surgen de repente, son ocasionales, cuando me encuentro sola en mi habitación, cuando tienes la necesidad de querer compartir algo bueno o malo del día, pero aun a pesar de esos sentimientos creo que me cuesta pensar en dejar mi soltería a menos que encontrara una persona

que me devolviera las ganas de iniciar una relación es decir volverme a enamorar. (Gabriela, 32 años)

Gabriela encuentra en su soltería mucha estabilidad emocional, la cual le ayuda a centrar sus atenciones en su propia vida, considera que el no tener pareja le ayuda a no sentir celos, inseguridad, desilusión, ansiedad. Gabriela considera que considera difícil dejar su soltería.

Finalmente otra de las solteras comentó lo siguiente:

A veces me siento un poco inconforme, más que nada por la presión social de formar una familia. Y un poco inconforme, el punto es que cuando decides estar sola para dedicarte tiempo y poder realizar actividades que no habías podido realizar es bueno. (Deysi, 31 años)

Deysi considera que siente presión social por el hecho de no haber formado una familia. Tal y como lo menciona Villareal (2008) "La vivencia de la soltería como una forma de rebeldía no es tan simple ni fácil de sobrellevar, pues les corresponde a las mujeres enfrentarse constantemente al reclamo y al reproche de familiares, amistades y hasta de quienes ni siquiera las conocen". En el caso de Deysi no se tiene la certeza si en realidad ella está inconforme por no haber formado una familia o su inconformidad es más con las presión social, la cual le impide estar totalmente satisfecha con su soltería.

En relación a ésta categoría - Sentimientos hacia su persona y su condición de soltería - en general las mujeres encuestadas mencionan que se sienten bien consigo mismas por estar solteras, se sienten felices, estables y satisfechas, ya que también el hecho de no tener pareja en el caso de Gabriela le ocasiona tranquilidad y eso hace que aproveche el tiempo de estar sola, María Aurora menciona que ella se siente motivada para realizar sus planes.

Aunque la mayoría de las mujeres se siente bien estando solteras, también se sienten presionadas, como en el caso de María Aurora y Rosa que sienten la presión por no haberse convertido en madres. También en el caso de María Soledad ella comenta que en ocasiones se siente frustrada y enojada por no estar en una relación de pareja, pero al igual que Rosa también se presentan sentimiento de tristeza. Deisy es otra de las mujeres encuestadas que comenta que hay ocasiones que se siente inconforme con su soltería.

Considero que aunque en su mayoría las mujeres encuestadas comentan que se sienten bien con su soltería, hay momentos en que aparecen esos sentimientos de tristeza, de inconformidad, enojo, inclusive frustración.

La categoría anterior nos permitió conocer cómo se sentían estas mujeres consigo mismas, la categoría de razones de su soltería nos permitirá conocer como han procesado cognitivamente su condición.

Razones de su soltería

Con respecto a las razones de su soltería, Guadalupe comentó:

*Estoy soltera porque no he encontrado a una persona que compagine con mis ideas, la mayoría de los hombres tienen mentalidad machista. Algunas personas con las que me encontrado son interesadas y no les gustan los compromisos, tal como es nuestra generación. Otra razón es porque las personas con las que he salido no les agradan salir y conocer nuevos lugares, siempre quieren estar en su casa, tal vez porque su situación financiera no es tan buena, pero prefieren mantener vicios (alcoholismo) en vez de cultivar su persona. Prefiero salir con chicos del mismo nivel académico al mío o similar.(
Guadalupe, 34 años)*

El relato de Guadalupe evidencia varios aspectos, considera que su soltería se debe a una incompatibilidad en estilos de vida con sus parejas o personas con quienes ha tenido citas, ella concluye que prefiere salir con chicos del mismo nivel académico lo cual revela un patrón de emparejamiento, considera que ello podría estar relacionado con madurez, un estilo de vida como viajar y no tener alguna adicción. Rojas (2010) señala que las mujeres profesionistas aspiran tener relación de pareja más equitativa. Guadalupe también destaca un interés por cultivar su persona esto se corrobora con lo planteado por Beck (2011) quien señala que estamos en una cultura donde la idea de crecimiento personal se ha extendido, se promueve en programas de televisión y se ha asumido como un elemento de la vida moderna y podemos verlo en el relato de Guadalupe se extiende como un requisito de la vida de pareja.

Otra de las razones de soltería fue la siguiente:

Considero que no he encontrado la persona que realmente llene mis expectativas de compromiso y madurez que requiere una relación de pareja.(Laura, 33 años)

El relato de Laura coincide con Guadalupe, atribuyendo la soltería a que los hombres no están comprometidos. Bolinchis (2009) señala que muchos jóvenes adultos quieren postergar el compromiso de la pareja.

En relación a esta categoría, otra participante mencionó:

Estoy soltera, porque en realidad no he tenido la posibilidad de tener una pareja que quiera una estabilidad, he tenido pocas parejas pero ninguna ha tenido la visión de formar una familia, la última relación que tuve duró 8 años y la terminé porque me cansé de esperar a formalizar algo. No estoy soltera porque me guste mucho estarlo, estoy soltera por falta de oportunidad, me la paso bien estando soltera, pero si me gustaría compartir con una pareja.(Rosa, 37 años)

El caso de Rosa se basa en seguir soltera porque aún no se le ha presentado una oportunidad de formalizar una relación con alguien. En relación a esto, Villareal (2008) sostiene que algunas personas viven la soltería como la constante oportunidad para encontrar a la persona ideal para contraer matrimonio, algunas sin pareja y otras en relaciones muy largas.

En los relatos anteriores la razón se atribuía a las parejas, pero María Soledad atribuye que su soltería se debe a factores relacionados a ella:

Porque aún no encuentro la persona que cubra lo que yo espero en una pareja, ya que todas las personas que llegan a mi lado les encuentro algún defecto y no cumplen con la expectativa que yo quiero, aunque me doy cuenta que lo que yo busco no es una pareja si no alguien que haga todo lo que yo digo y como yo quiero, y al no hacerlo pues esa persona ya no es opción para ser mi pareja, esta es la razón principal por la que estoy soltera. Otra razón es mi inseguridad ya que esto me hace ser muy celosa y eso me trae muchos conflictos que no vienen al caso. (María Soledad, 32 años)

Coincide con otras solteras en que sigue en esta condición porque no encuentra a una persona que cubra sus expectativas, sin embargo, se diferencia porque las expectativas no se relacionan con la incompatibilidad de estilos de vida sino porque deben cumplir una condición de control y poder. Señaló que sobre todo su inseguridad que repercute en celos.

Una siguiente aportación dice:

Considero que actualmente me encuentro soltera por decisión propia; debido a la dificultad en concretar una relación de pareja, por complejidades mías, como lo es el siempre encontrar un “pero” o defecto a la persona con la que intento algo nuevo, o bien simplemente

desde la etapa de amistad, también puedo realizar comparativas con mi anterior pareja, situación que siempre me hace sentir que no me llena la nueva persona o pensar que no cumplen con mis expectativas. Esta complejidad que creo tener, es porque considero que también se debe a que en la actualidad también los hombres son complejos, la mayoría busca algo efímero, lo que provoca no encontrar una afinidad en metas y objetivos de vida, situación que reduce las ganas de buscar o invertir emociones de encontrar una pareja. (Gabriela, 32 años)

Al igual que María Soledad, Gabriela considera que sigue soltera porque no ha encontrado una persona que cumpla con sus expectativas, además que también considera que los hombres ya no buscan relaciones estables y eso hace que le resten deseos de tener una pareja.

Considero que aún no encuentro a la persona con la que pueda convivir de acuerdo a mis expectativas. (Deysi, 31 años)

Deysi también atribuye su soltería a que no ha encontrado a una persona que le proporcione lo que ella busca en una relación de pareja. Es una percepción muy común, la idea del no compromiso de los varones, al respecto Gomez (2014) quien entrevistó solteros encontró que estos no se querían comprometer, primeramente porque ponían en riesgo su libertad, después porque se rehúsan a asumir una responsabilidad económica sobre su pareja y en su caso sobre su familia, y como tercer punto porque los rechazos amorosos anteriores han coadyuvado a mantenerse solteros.

María Aurora a diferencia de Laura y Guadalupe considera que la razón de su soltería se debe a la decisión de prepararse académicamente

Estoy soltera porque quiero seguir estudiando y prepararme para desempeñar de mejor manera mi profesión. Porque me quiero dedicar a trabajar para comprar un terreno y hacer mi casa. Porque brindo

apoyo económico a mis padres y los voy a apoyar en todo lo que yo pueda.(María Aurora, 31 años)

María Aurora señala que su soltería se debe a que quiere crecer profesionalmente y económicamente, y por otro lado porque siente el compromiso de hacerse cargo de sus padres. Al respecto Villareal (2008) menciona que, se espera que las mujeres solteras vivan con familiares, en aras de cumplir con la función de cuidadoras y proveedoras. Así, vemos que aunque es evidente el deseo de desarrollarse en un terreno no propiamente femenino, en esta mujer soltera persisten creencias o intención de cumplir con la expectativa cultural de ser responsables de otros.

Sofía al igual que María Aurora menciona que sigue soltera por sus aspiraciones en adquirir más conocimiento para crecer laboralmente.

Porque el tiempo libre que tengo prefiero invertirlo en mí, en enriquecer mi conocimiento general y mejorar en adquisición de mejores herramientas mentales para hacer mi trabajo. (Sofía, 31 años).

Tomando en consideración la opinión de las participantes respecto al tema Razones de su soltería, ellas en forma similar coinciden que continúan solteras porque no han encontrado a una persona que llene sus expectativas, esto me lleva a pensar que a medida que las mujeres pasan de los 30 años, tienen un nivel de exigencia superior para elegir pareja, ya que por lo que comentan se centran más en sí mismas, en buscar un buen nivel económico, en crecer profesionalmente, por lo tanto buscan a alguien que tenga las mismas aspiraciones y eso hace más compleja la compatibilidad con la otra persona, otro punto que mencionan es que en la actualidad muchos hombres ya no buscan relaciones estables, por lo tanto hay ocasiones que las relaciones no se formalizan.

Solo una persona (Rosa) comenta que sigue soltera porque no ha tenido la oportunidad de formalizar una relación, y otra persona (Mary) menciona que también una

causal de su soltería es su inseguridad y eso le ocasiona celos que coadyuvan a no concretar una relación de pareja.

Condiciones favorables y desfavorables de su soltería

Condiciones favorables y desfavorables de su soltería fue otra categoría investigada, Guadalupe, una de las solteras participantes señaló:

Las Condiciones favorables de permanecer soltera es mi Libertad, No dar explicaciones de a dónde vas y con quien, mucho menos hora de regreso, no llamadas excesivas, libertad financiera, orden o desorden de tu espacio ,viajar, Ir a ver a tus amigos fuera del estado sin dar tanta explicación Salir con amigos, ahorras en regalos. Las Condiciones desfavorables son la falta de compañía, no poder compartir sueños o planes, viajar sola, no poder compartir renta, no hay quien vaya por ti a la terminal del autobús, no hay regalos de cumpleaños. (Guadalupe, 34 años)

Llama la atención que las ventajas son asociadas a no vivir en una situación de violencia, el que tengas que justificar tus acciones, lo que revela sus tipo de relaciones anteriores o las que observan a su alrededor .Al respecto Walters, Carter, Papp, & Silverstein (1991) han abordado la problemática de la mujer sola y de la mujer soltera específicamente, considerando principalmente dentro de las ventajas de la soltería, la independencia y la libertad en la toma de decisiones.

Otro relato fue el siguiente:

Hasta el momento no he encontrado nada desfavorable en mi estado de soltería, considero que el tiempo lo he aprovechado para estar conmigo misma, para realizarme profesionalmente, viajar, consentirme y

consentir a mis seres queridos, además de lograr una estabilidad económica. (Laura, 33 años)

Para Laura todas las condiciones de su estado de soltería son favorables, resumidos en la posibilidad de aprovechar el tiempo para ella y además de obtener una estabilidad económica. Para Barragán (2003), este es el argumento más compartido entre las mujeres quienes apuestan por el control sobre sus vidas y por la autonomía económica.

María aurora expresó lo siguiente:

Condiciones favorables : me encuentro tranquila puesto que aún no tengo obligaciones de poner atención al marido, a los hijos, al hogar. Soy independiente, puedo realizar mis actividades sola, puedo decidir qué hacer y qué no hacer con mi tiempo, mi espacio y mi sueldo. Condiciones desfavorables: la gente te cuestiona y te juzga. (María Aurora, 31 años)

Para María Aurora las condiciones favorables de su soltería es el no tener obligaciones con una familia por lo que podemos apreciar que estas mujeres independientes económicamente conciben que una vez casada se deberá atender al marido, independe pende si ellas trabajan, pero omiten el papel de los varones en la relación conyugal y ser independientes, una condición desfavorable es que la sociedad la juzga y la cuestiona.

María soledad , de forma similar dijo:

Lo favorable de estar soltera es que me siento libre, puedo hacer lo que me gusta, ir a donde yo quiera sin tener que pedir permiso o avisar a donde voy, que hago o que dejo de hacer, vestirme como yo quiera sin que me estén criticando. Con pareja es distinto porque ya no es uno sola, tienes que estar de acuerdo con la otra persona y muchas veces

entras en conflicto porque no les gusta lo que haces o como lo haces, te dicen que ya no estás sola y que los tienes que tomar en cuenta para hacer las cosas. (María Soledad, 32 años)

Para María soledad la condición favorable de se ser soltera es también la libertad de ir y hacer lo que quiera sin el consentimiento de alguien. Al respecto Marcela Legarde (2001) menciona que las mujeres están en un recorrido entre las tradicionales y modernas, por lo tanto se encuentran con conflictos profundos respecto a sus relaciones amorosas ya que por un lado desean se buenas, generosas y dar en abundancia a los demás, pero al mismo tiempo tratan de realizarse de vivir en plenitud y de ser libres. Por otro lado este tipo de mujeres se relacionan con hombres que de igual forma les otorgan deberes tradicionales y modernos , ya que si bien es cierto quieren amar sin condiciones, lo real es que en ese amar sin esperar ser correspondidas les conlleva confusión y sufrimiento.

Es notorio que entre las mujeres participantes , entre las condiciones favorables se encuentre la libertad de decisión y de tiempo, como lo menciona nuevamente Sofía.

Entre las condiciones favorables están mi tranquilidad mental, menos estrés, más tiempo libre para mí, libertad de decisión sobre mi vida y mi tiempo, soledad. Y entre las condiciones desfavorables está el con quien compartir gastos, soledad. (Sofía, 31 años)

Lo interesante y nuevo que se encuentra en el relato de Sofía es que ve como una condición favorable la de tener menos estrés, la percepción que tiene ésta soltera sobre el estrés en la mujer casada se confirma con lo escrito por Lennon (1994) donde menciona que las mujeres que ejercen dos tipos de roles, por un lado el de ama de casa en donde muchas veces se sienten acosadas y culpables por no dedicarle más tiempo a sus hijos , y por otro lado, el tener que estar en casa no les permite desempeñar con mayor eficacia su trabajo, por lo tanto se vuelven más propensas al estrés.

Por otro lado es común también que las mujeres solteras, vean como una condición favorable el desarrollo laboral y profesional, como se muestra:

Las condiciones favorables es que puedo desarrollarme laboral y profesionalmente, tengo el tiempo para estudiar, para realizar actividades en cualquier tiempo sin problemas. Tengo una estabilidad económica que me permite salir a divertirme, viajar. Tengo la disponibilidad de tiempo de hacer lo que más quiera, sin presiones, sin obligaciones y sin límites de horarios. Tengo la condición de no estresarme por el simple hecho de estar en una relación de pareja que muchas veces causa estrés, ansiedad, inseguridad. Las condiciones desfavorables es que el tiempo pasa y el reloj biológico de la mujer también y por lo tanto cada vez se va alejando más la posibilidad de tener una familia. La falta de una persona con quien compartir momentos y situaciones bonitas y difíciles. El contacto físico que proporciona una pareja. La falta de esa sensación de sentirme enamorada y que causa entusiasmo para el desarrollo de la vida diaria.
(Rosa, 37 años)

Llama la atención que para Rosa una relación de pareja causa estrés e inseguridad, nos lleva a preguntarnos si los hombres de su contexto sostienen pautas de relación machistas. Por lo que nos permite ver esquemas distintos en la relación. Una cuestión desfavorable para Rosa es el paso del tiempo y con ella la oportunidad de ser madre, además de la falta de compañía. En relación a esto Hernández (2009) comenta que gran porcentaje de mujeres exitosas quienes han dedicado su vida a desarrollarse profesionalmente y se sienten plenas con eso; sin embargo, les entra una inquietud terrible por el reloj biológico.

Al igual que Rosa, otra de las entrevistadas también encuentra como condición favorable de su soltería el crecimiento profesional.

*Favorables Tiempo disponible para las personas que quiero
Crecimiento profesional. Vivir con mis papas. No tener obligaciones
con una familia. Viajar y conocer lugares. Ser independiente.
(Gabriela, 32 años)*

Gabriela no encuentra condiciones desfavorables de su soltería.

Nuevamente se presenta como una condición favorable de la soltería la libertad de decisión e independencia.

*Favorables: El tiempo es solo mío. No le tengo que dar explicaciones a
nadie de mis actos. Soltera por decisión. Sin responsabilidades hacia
otra persona. Independencia. Conoces a muchas personas, más
variedad. Desfavorables: A veces quisiera tener a mi lado a una
persona que me de cariño y se preocupe por mí. Las atenciones que
puede tener otra persona. Salidas en pareja. Pláticas de pareja. (Deysi,
31 años)*

Para Deysi las condiciones favorables de ser soltera es la libertad de ocupar su tiempo en lo que desea, además de no tener responsabilidades con nadie. Entre las condiciones desfavorables se encuentra la falta de compañía de una pareja para salir y platicar.

Con respecto al tercer tema referente a las condiciones favorables y desfavorables de su soltería, las mujeres en su mayoría contestaron que la situación que más favorable encuentran es tener la libertad para poder decidir qué hacer con su vida, tiempo e inclusive su dinero, otra condición favorable que mencionó la mayoría es la oportunidad de viajar y conocer nuevos lugares, mismos que les brida su soltería. En tercer lugar figura como condición favorable el poder crecer profesional y económicamente, mismas situaciones que consideran han ido logrando por el hecho de estar soltera. Aparecen también en forma no repetitiva condiciones favorables como el hecho de no tener que dar explicaciones, no

recibir llamadas excesivas de una pareja, y una condición que solo una persona mencionó (Guadalupe) como favorable es, que estando soltera le permite ahorrar dinero en regalos.

Por otro lado, en las condiciones desfavorables, la que se encuentra más repetitiva es referente a no contar con la compañía que proporciona la pareja, y esto no les permite compartir con alguien sus sueños, sentimientos, problemas, etc. Una condición desfavorable que dos personas mencionaron es no tener la posibilidad de compartir gastos, y con esto ven afectada su situación económica, la cual según lo que comentaron es una parte fundamental en sus vidas.

Cuestiones desfavorables que no fueron repetidas pero si mencionadas por alguna de las cuestionadas es la referente a no tener hijos, y darse cuenta que el tiempo pasa y se acorta esa posibilidad, también un punto desfavorable es la presión social que ocasiona que las mujeres solteras sean juzgadas por la sociedad. Otro punto desfavorable mencionado es en relación al contacto físico afectivo y sexual que en muchas ocasiones se ve limitado por el hecho de estar solteras.

Cabe mencionar que tres de las mujeres encuestadas no encuentran condiciones desfavorables en su soltería, por lo tanto consideran que estar solteras solo les representa ventajas y es su mejor opción.

Satisfacción/insatisfacción sobre su soltería

En la cuarta categoría se investiga que tan satisfechas o insatisfechas se encuentran las mujeres entrevistadas con su soltería, refiriéndose como satisfacción a ese sentimiento de bienestar en que viven.

Pero como veremos en las respuestas, muchas de las participantes están satisfechas de la manera en que están viviendo.

No puedo decir que estoy satisfecha con mi relación de soltería pero tampoco insatisfecha, estoy equilibrada, he salido con muchas

personas, varias de ellas me agradaban al principio, pero conforme los fui conociendo me iban decepcionando por sus acciones, no me agradan las personas con vicios y sobre todo las personas que no saben hablar con la verdad, ya que soy una persona con mentalidad abierta y puedo mantener una relación abierta, cuando se propone desde el principio, pero si se empieza con mentiras y con el pretexto de no hacerme daño, se me hace decepcionante, prefiero las cartas sobre la mesa desde el principio para elegir y tomar mi propia decisión de estar o no en una relación así, no me gustan que tomen decisiones sobre mí, y en mis años de experiencia casi todos los hombres mienten, son personas que hablan y hablan pero difícilmente cumplen lo que dicen, a mí las acciones son las que me demuestran, el sentir estar o hacer y me hace conocer a la persona .(Guadalupe, 34 años)

Guadalupe se siente satisfecha, comenta que al conocer una persona de inicio tiene cierta empatía pero a medida que los conoce termina decepcionándose de ellos. En relación a esto, Villareal (2009) menciona que la soltería les permite a algunas mujeres no asumir por obligación relaciones las cuales pueden estar destinadas al fracaso en la medida que están predeterminadas por los estereotipos genéricos.

Se destaca lo comentado por Guadalupe ya que al sentirse equilibrada tiene que ver con su autoestima, ya que las personas hacen balances de sus experiencias y condiciones y le otorgan un significado por lo tanto ella significa su soltería de manera positiva, por otro lado también se define con conceptos positivos sobre si misma, ya que se considera de mentalidad abierta y con la capacidad de poder elegir y decidir sobre estar o no en una relación de pareja.

Laura, una de las solteras participantes señala:

Me siento satisfecha, soy dueña de mi tiempo y de mi espacio.(Laura, 33 años)

Laura brevemente comenta que se siente satisfecha con su soltería, el proceso para afirmarse como mujer satisfecha pudo implicar que ha logrado una sensación de plenitud y que las situaciones que vive ahorita cumple con sus expectativas, deseos y objetivos, por lo cual todo esto lleva a un reforzamiento de su autoestima, cuando ella menciona que es dueña significa que tiene el poder y control de su tiempo y espacio, inclusive de ella misma, por lo tanto nuevamente nos habla de su autoestima.

Es común que las mujeres solteras ven con satisfacción el poder más tiempo con familiares, sobre todo con sus papás.

He destinado tiempo para estar con mi familia y mis padres, sin necesidad de compartir mi tiempo, para estar con mi esposo e hijos. He tenido oportunidades tales como conocer personas y lugares, aprender. Mi soltería me ha permitido ser madura, que a lo mejor todavía me falta para alcanzar el grado óptimo de la madurez pero creo que estoy avanzando. Mi soltería me ha permitido ser fuerte. La insatisfacción sobre mi soltería es no tener todavía un hijo. (María Soledad, 32 años)

Un punto importante que menciona María soledad es el hecho de que su soltería le ha permitido obtener madurez, porque viene a contravenir los estereotipos que las mujeres solteras son inmaduras. Aunque también le causa insatisfacción su soltería por el hecho de no tener todavía un hijo. Desde el punto de vista de Branden (1994), una mujer individual puede ver su vida de otro modo; sus valores pueden llevarle a una profesión que imposibilita o retrasa la maternidad, y puede tener o no la independencia para juzgar su vida según sus propias normas y comprender la maternidad de forma diferente a la de su madre, o sus contemporáneos.

También se vuelve a hacer hincapié el hecho de tener logros materiales, lo cual es satisfactorio para muchas de ellas:

Satisfacción de que a mi edad eh logrado tener muchas cosas yo sola sin necesidad de una pareja a mi lado, tengo mi casa, mi coche, estoy estudiando, tengo una familia que está conmigo y me apoya en todo lo que hago.!\...!\nInsatisfacción porque a pesar de todos mis logros materiales, sentimentalmente no he logrado nada, siento que en lugar de avanzar voy hacia atrás.!\...!\nCada vez voy acortando más la brecha entre la satisfacción y la insatisfacción que me provoca estar soltera, algo que he aprendido a valorar con los años es a tener la tranquilidad mental y eso solo yo lo puedo tener y me lo puedo dar a mí misma, pero he descubierto que vivo más plena mi vida si estoy soltera. (Sofía, 31 años)

Sofía comenta que su soltería le ha dado muchas satisfacciones materiales, como el hecho de tener una casa, un coche y crecer profesionalmente, pero a la vez también siente insatisfacción porque aun cuando ha crecido en forma material y profesional, en el aspecto sentimental no ha podido crecer. Por lo tanto a Sofía le invaden los conceptos sociales y culturales, ya que aunque se da cuenta que está bien en varios aspectos de su vida, percibe que el hecho de no tener una pareja no le permite tener un total grado de satisfacción. En este sentido, Carmona y Farías (2008), encontraron que los solteros le dan prioridad a su proyección laboral y profesional; un dato interesante es que experimentan miedo de encontrar una pareja y perder su bienestar, y contradictoriamente desean que ésta llegue en algún momento de su vida y formalicen la relación en matrimonio.

Otra participante menciona de igual forma como satisfacción el crecimiento económico.

La soltería me ha causado muchas satisfacciones, sobre todo porque he podido crecer económicamente, eso me ha permitido poder ahorrar y comprarme algunos bienes materiales que he planeado, además me ha permitido viajar y conocer nuevos lugares. La soltería me ha permitido además de procurarme, atender algunas necesidades de mi propia

persona y salud, y sobre todo ser mi prioridad, ya que al no tener personas que dependen de mí esto se vuelve más fácil, además que me ha permitido dedicarle tiempo a hacer ejercicio y a buscar crecer espiritualmente.

Pero también la soltería me ha dejado algunas insatisfacciones, como por ejemplo, no haberme realizado como madre, y eso me causa angustia el pensar que no pueda hacerlo, me causa sentirme incompleta en esa parte, ya que si bien mi crecimiento profesional y económico ha ido en aumento, la parte emocional va decreciendo. Además me causa insatisfacción el ser cuestionada por las personas del porque no tengo una pareja, inclusive me causa molestia ese tipo de preguntas. Por otro lado también me causa insatisfacción el ir a algunas fiestas solas, cuando la mayoría va con pareja, por lo tanto hay ocasiones en que opto por no salir. (Rosa, 37 años)

Rosa al igual que Sofía comenta que su soltería le ha dado muchas satisfacciones materiales, la oportunidad de viajar, de enfocarse en su persona y en un crecimiento espiritual, pero de igual forma comenta que le ha causado insatisfacciones sobre todo por no ser madre todavía, y también el hecho de ser cuestionada por no tener pareja, y por otro lado de evitar salir para no enfrentarse a salir sola. Vemos que dos de estas insatisfacciones se debe a presiones sociales de tener que cumplir con la “normalidad” pero si no existiera ello y las mujeres pudieran ir a fiestas sin ser criticadas, sino integradas socialmente o no ser cuestionadas por no tener pareja, gran parte de las mujeres no señalarían que es causa de insatisfacción la soltería, como revela villareal (2007) estamos en una sociedad donde aún no tiene cabida la soltería.

Gabriela, señaló:

Considero que esta pregunta da continuidad A mi respuesta anterior.

Sí me siento satisfecha de ser soltera por lo siguiente: Tener una

estabilidad emocional me permite tener el tiempo suficiente para enfocarme en cosas que me interesan como: Mi trabajo: no me provoca ningún problema invertir tiempo demás en mi trabajo, al contrario me genera satisfacción aprender cosas nuevas, mantener mi mente ocupada, sentirme útil y activa, no sentir presión de una pareja al no tener tiempo, o mejor dicho me da más satisfacción mi trabajo. Mi familia; invertir el tiempo libre o días de descanso a mis padres, planear actividades y estar con ellos en situaciones de emergencia o de cualquier índole en donde ellos me necesite, me genera satisfacción. Mis amistades: me gusta mucho tener la disponibilidad para salir con mis amigas y/o amigos y sin ninguna limitante. Yo. Me gusta tener tiempo para mí, disfruto incluso salir sola, disfruto incluso no bañarme los domingos y no tener la preocupación de ver a nadie. Así como arreglarme cuando tengo la necesidad de verme bonita y sin hacerlo para alguien más, muchas veces me arregle para verme bien para alguien más y dicha situación a veces me generaba inseguridad de saber si mi vestimenta gustaba o no. (Gabriela, 32 años)

Gabriela le encuentra solo satisfacciones al hecho de estar soltera, ya que esta condición le permite dedicarle tiempo a aspectos como su trabajo, su familia, amigos, y a ella misma. Comenta que su soltería le permite dedicarle más tiempo a su trabajo, lo cual le genera satisfacción, estas mismas interpretaciones las encontró Gómez (2016) , donde las mujeres valoran el trabajo productivo, y lo significan como una motivación, un compromiso, lo cual ocupa gran parte de su tiempo. Otros puntos importantes que a decir de Gabriela fortalece con su soltería es la relación con amigas y amigos sin tener limitantes, además de hacer una valoración de relaciones pasadas, de tal modo que las experiencias que vive en soltería le hacen resignificar las situaciones pasadas vividas en pareja.

Deysi señaló :

Estar soltera me causa satisfacción. (Deysi, 31 años)

Deysi comenta que el hecho de estar soltera le causa satisfacción aunque no da mayores detalles.

En el cuarto tema referente a las satisfacciones e insatisfacciones que les causa la soltería, seis comentan que están satisfechas totalmente con esta condición, argumentando las bondades que les brinda la libertad de tiempo, espacio, dinero, etc. Pero además se puede observar que coinciden que la satisfacción que les causa la soltería lo traducen en la obtención de bienes materiales, ya sea por la permanencia en un buen trabajo o por la búsqueda de un crecimiento profesional. Además ven como una satisfacción el poder convivir sin limitaciones con familia, con amigos e inclusive consigo mismas.

Aunque no todas comentan las insatisfacciones, existen dos que si lo hicieron y es caso de María soledad y Rosa, las cuales comentan que su insatisfacción por el hecho de estar soltera es el no haber tenido un hijo.

Por lo tanto ellas comentan que si bien es cierto que las satisfacciones que brinda el crecimiento económico, el crecimiento profesional y la libertad, si sienten la ausencia de no estar creciendo también en la parte emocional y afectiva. la principal insatisfacción es la no maternidad debido a no tener pareja en su edad reproductiva.

Autoestima y soltería. Impacto en su autoestima por su condición de soltera

El tema que más no ocupa en la investigación es detectar que impacto tiene la soltería en la autoestima de cada una de estas mujeres, ya que muchas veces se tiene la percepción que a medida que pasa el tiempo la autoestima de éstas mujeres por el hecho de no tener pareja, va decayendo, inclusive existe cierto compadecimiento de la sociedad, pensando que son mujeres que sufren en soledad. Al respecto una de ellas comentó:

Tengo una buena autoestima, considero, solo en ocasiones cuando tengo demasiado tiempo para pensar, que me gustaría compartir mi tiempo libre con alguien. Estoy acostumbrada a la soledad, ya que desde hace muchos años vivo sola y me agrada, no tengo problema. (Guadalupe, 34 años)

Guadalupe considera que siendo soltera tiene buena autoestima, ha aprendido a vivir en soledad y eso no le causa problemas.

Por otro lado, otra de las mujeres mencionó:

No he tenido ningún impacto en mi autoestima, porque considero que la decisión de estar soltera ha sido consciente y cuando he tenido que tomar la decisión de seguir en una relación o terminar, las decisiones han sido pensadas, analizadas y reflexionadas, siempre analizando mis sentimientos y estabilidad emocional, lo erróneo sería estar en una relación por miedo o apego (Laura, 33 años)

Laura de igual forma considera que su soltería no ha impactado en forma negativa en su autoestima, y cree que esto se debe a que continúa soltera por elección, poniendo en primer plano sus sentimientos y estabilidad emocional.

De igual forma, una participante más, considera que la soltería le impacta en forma favorable a su autoestima.

El impacto en mi autoestima por mi condición de soltera es favorable ya que me permite darme más tiempo para consentirme, para estar conmigo misma, para divertirme, para convivir con mis amistades, además que me permite conocerme más a mí misma y de esta forma me voy sintiendo segura. (María Aurora, 31 años)

Inclusive María Aurora considera el impacto favorable en su autoestima le ha permitido conocerse a sí misma y eso le proporciona seguridad.

Sin embargo, una de las mujeres menciona algo diferente:

Pueden verme por fuera con una cara feliz y sonriente, pero por dentro es todo lo contrario, atrás de esta mascara es una niña triste que se siente inferior a los demás, que es un estorbo para todos y en pocas palabras digo que eh pensado en la muerte para no causar problemas a las personas que están a mi lado. (María Soledad, 32 años)

María soledad señala que tiene sentimientos de tristeza y de inferioridad, inclusive ha pensado en la muerte, sin embargo no se puede asegurar que estos sentimientos sean ocasionados por la falta de pareja, ya que también pueden originarse por otros factores, ya que tal como señala la teoría la autoestima se va construyendo a base de experiencias. Esto se refuerza a partir de lo postulado por Walters et al. (1991); quienes en su práctica clínica han observado que las mujeres solteras en terapia suelen presentar problemas relacionados con la pérdida de autoestima, depresión, ansiedad y dificultades laborales, todo lo cual se ve mantenido como producto de los valores que aprendieron a edades tempranas acerca del amor y de las relaciones de pareja, por lo que es común que lleven a consulta como problema su relación con un hombre y que suelen pensar que tienen algún defecto personal y que por ello no han podido iniciar y mantener una relación satisfactoria.

Una de las mujeres participantes se contrapone a lo que de inicio se suponía, ella menciona que a medida que pasa el tiempo se va reforzando su autoestima.

Antes cuando era más joven pensaba que no tenía novio porque no era lo bonita o delgada o simpática suficiente para llamar la atención de alguien, ahora sé que estoy soltera porque así lo he decidido. Me

importaba demasiado lo que se dijera de mi persona y lo pero dejaba que me afectara, es decir, no solo vivía a la expectativa que los demás tuvieran de mi sino que cualquier mala cara, mala palabra, me derrumbaba. \... \n Ahora el impacto que tiene mi soltería en mi autoestima es que soy yo sola contra el mundo, tal vez es una exageración pero con decirlo y repetirlo a diario es una afirmación que me ha hecho levantarme de las peores situaciones, así que siento que soy más fuerte porque estoy soltera, ya no es una desventaja, al contrario me está haciendo reafirmarme aún más en mi situación de mujer y el poder que consigo trae. (Sofía, 31 años)

Sofía considera que en la actualidad la soltería tiene un impacto positivo en su autoestima, ya que se siente fuerte y con poder por el hecho de ser mujer y soltera. Aun cuando considera que cuando era más joven su condición de soltera si tenía un impacto negativo en su autoestima. lo cual revela que con el paso de los años y las experiencia se reconsidera o valora lo que afecta o no como lo hizo Sofía.

Rosa a diferencia de Sofía, considera que a ella si le afecta el paso del tiempo, pero a la vez hace todo lo posible por cuidarse y mantenerse bien, por lo tanto ahí es donde se observa que eso contribuye a mejorar autoestima.

Me doy cuenta que a medida que pasan los años, mi soltería hace un poco de mella en mi autoestima, ya que veo cómo va cambiando el aspecto de la piel, el pelo, inclusive el cuerpo \... \n Sobre todo cuando me comparo con mujeres más jóvenes veo como su piel luce radiante, y es ahí donde me siento inferior a ellas \... \n Cabe mencionar que no es todo el tiempo, normalmente me siento bien, trato de mantener bien, de cuidarme, pero los años no pasan en balde \... \n Por lo tanto creo que la soltería sí hace impacto en mi autoestima, porque quizás si tuviera una pareja, no me preocupara tanto el paso de los años. (Rosa, 37 años)

Tal como Rosa lo comenta, con el paso de los años su condición de soltera si tiene impacto negativo en su autoestima, ya que se siente inferior a las personas más jóvenes y considera que si tuviera pareja no le afectara tanta el paso de los años. Walters, Carter, Papp, & Silverstein (1991) han abordado la problemática de la mujer sola y de la mujer soltera específicamente en sociedad, recuperando los significados esenciales, más bien a los de mujeres en general, sin importar estado civil, se nos exige la belleza. En relación a la soltería, impacta en la autoestima de las mujeres porque en la elección de una pareja se valora la juventud, los varones e incluso maduros eligen mujeres más jóvenes, no se significa la madurez o personalidad para la elección, a diferencia de los varones donde la juventud y la belleza no se exigen en ellos tanto como en las mujeres.

Nuevamente otra participante menciona que su autoestima no tiene afectación en forma negativa por su soltería:

En mi situación actual me siento a gusto conmigo misma, decidir sola, resolver sola, no depender de nadie (en el caso de una pareja) me genera seguridad. Estoy segura que en estos momentos mi autoestima no se ve afectada de manera negativa, sino todo lo contrario. Lo único que me genera conflicto es el de cubrir la parte sexual y afectiva de cuando lo requiero.

Si retrocedo un poco al pasado, probablemente después de la ruptura con mi pareja creo que si me generó una baja autoestima; al pensar que mi vida sexual se derrumbaba o bien, que jamás encontraría a alguien más que se fijara en mí, y muchos otros pensamientos que hacían sentirme incomoda conmigo misma, pero con el tiempo me enfoqué en cosas que me han dado otras satisfacciones o bien caer en la cuenta de que estaba equivocada con pensamientos negativos hacia mí, y porque creo firmemente que los momentos de soledad los tiene toda persona, incluso con una pareja o casada, bueno eso creo, talvez

porque para mí estar casado no es felicidad absoluta, también tiene sus pros y contras, como lo tiene estar soltera. (Gabriela, 32 años)

Gabriela considera que su soltería no tiene un impacto negativo en su autoestima, por el contrario considera que le impacta en forma positiva. Pero ella menciona que lo que le afecta es la parte afectiva y sexual que por el hecho de estar soltera no es tan fácil cubrir. Al respecto Walters, Carter, Papp, & Silverstein (1991) han abordado la problemática de la mujer sola y de la mujer soltera pero también los riesgos asociados a ella, en la medida en que no contar con un compañero con el cual compartir su vida social y sexual.

Deysi, la última de las solteras participante señala:

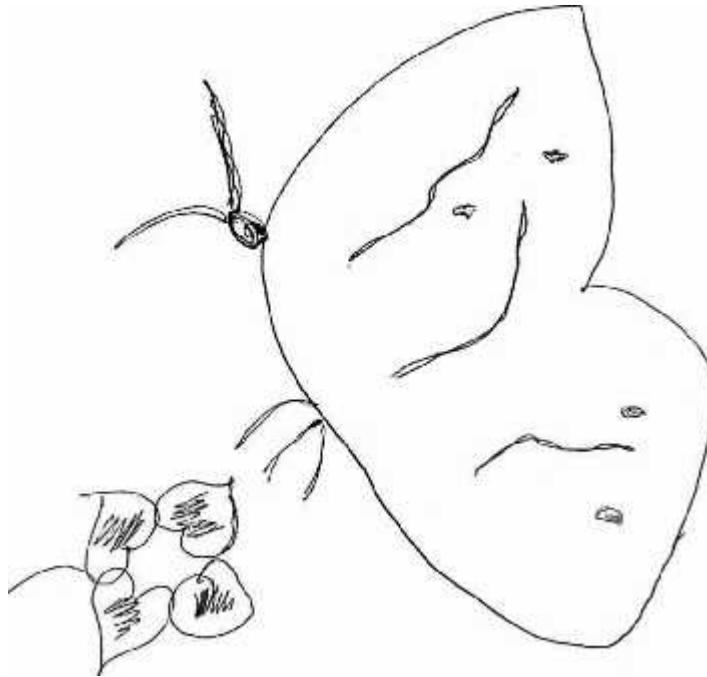
Impacta un poco en mi autoestima porque a veces haces comparaciones con otras personas al verlas en una “feliz” relación y pienso que porque uno no ha encontrado a una pareja así y tal vez equivocadamente pensar que esto me hará feliz y estable. (Deysi, 31 años)

Deysi considera que su soltería si impacto en pequeña proporción a su autoestima, sobre todo al compararse con personas que si tienen pareja y la lleva a pensar que estar en una relación pudiera darle felicidad y estabilidad. Esto se relaciona con lo planteado por Valsamma (2006) en donde mencionan que las mujeres casadas, separadas o solteras, todo tipo de mujeres en general piensan que la felicidad completa, consiste en tener a un marido con quien puedan compartir su vida.

Con respecto al quinto tema referente al- impacto en su autoestima por la condición de soltera- cinco de las personas encuestadas han referido que consideran que su soltería no ha tenido impacto negativo en su autoestima, ya que se sienten a gusto con tal condición porque seguir así ha sido por propia decisión, además por la libertad que esto les ocasiona les permite conocerse más a fondo y con eso se refuerza su autoestima.

Pero dos de las mujeres encuestadas comentan que su soltería si ha impactado en forma negativa en su autoestima, sobre todo por la comparación con otras personas, en el caso de Rosa, comenta que debido a que se compara con mujeres más jóvenes, ella se siente con menos posibilidad de encontrar una pareja, y en el caso de Deysi, comenta que ella se compara con personas que si tienen pareja y eso le impacta en forma negativa, por último se observa que a María Soledad es a quien más le impacta en forma negativa en su autoestima ya que ella se siente inferior a las demás personas por el hecho de no tener pareja, lo cual le causa tristeza y hasta ha pensado en la muerte.

Con respecto a los dibujos realizados se obtuvo lo siguiente:



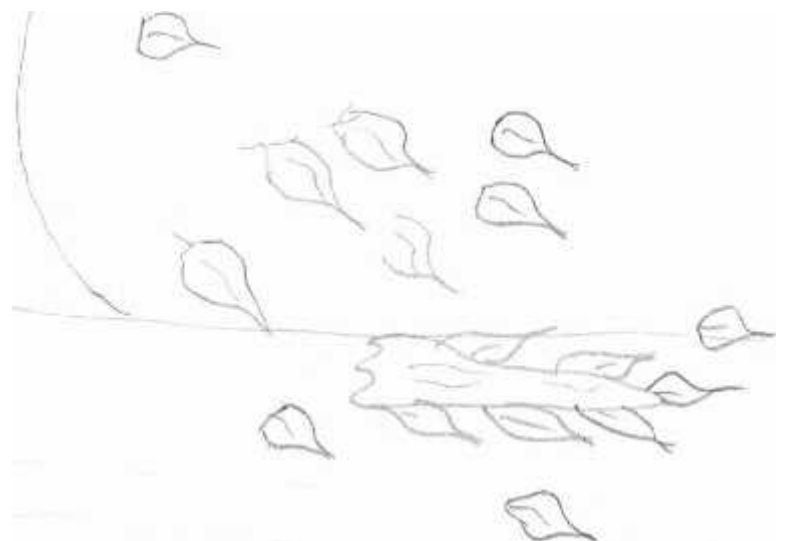
*“Mi dibujo representa a una mariposa, me gusta porque se va adaptando a los cambios, además de que es muy vistosa. Me siento como una mariposa porque es libre de ir y volar por donde quiera, puede moverse libremente y siento que siempre está en paz”
(Guadalupe, 34 años)*

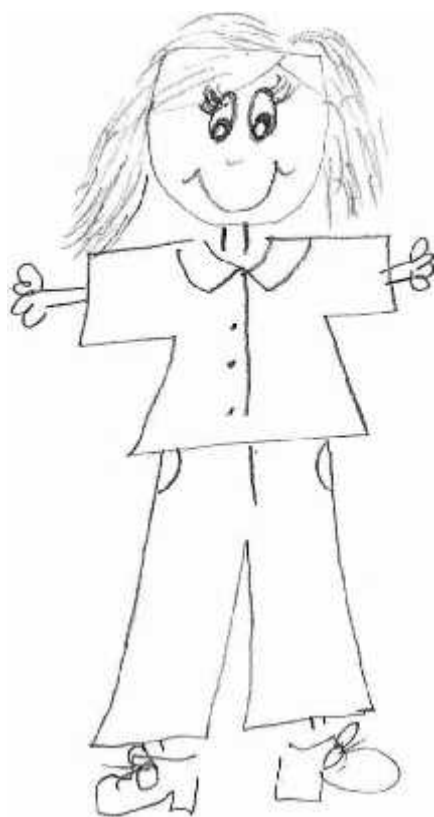


“Mi dibujo es un puño, es el símbolo universal del poder de las mujeres, me identifico porque representa el empoderamiento femenino” (Sofía, 32 años)



“Es un árbol el cual poco a poco va desprendiéndose de sus hojas, de repente así me siento, como que hay días que siento que voy perdiendo cosas más como la alegría, el entusiasmo, el tiempo” (María Soledad, 32 años)

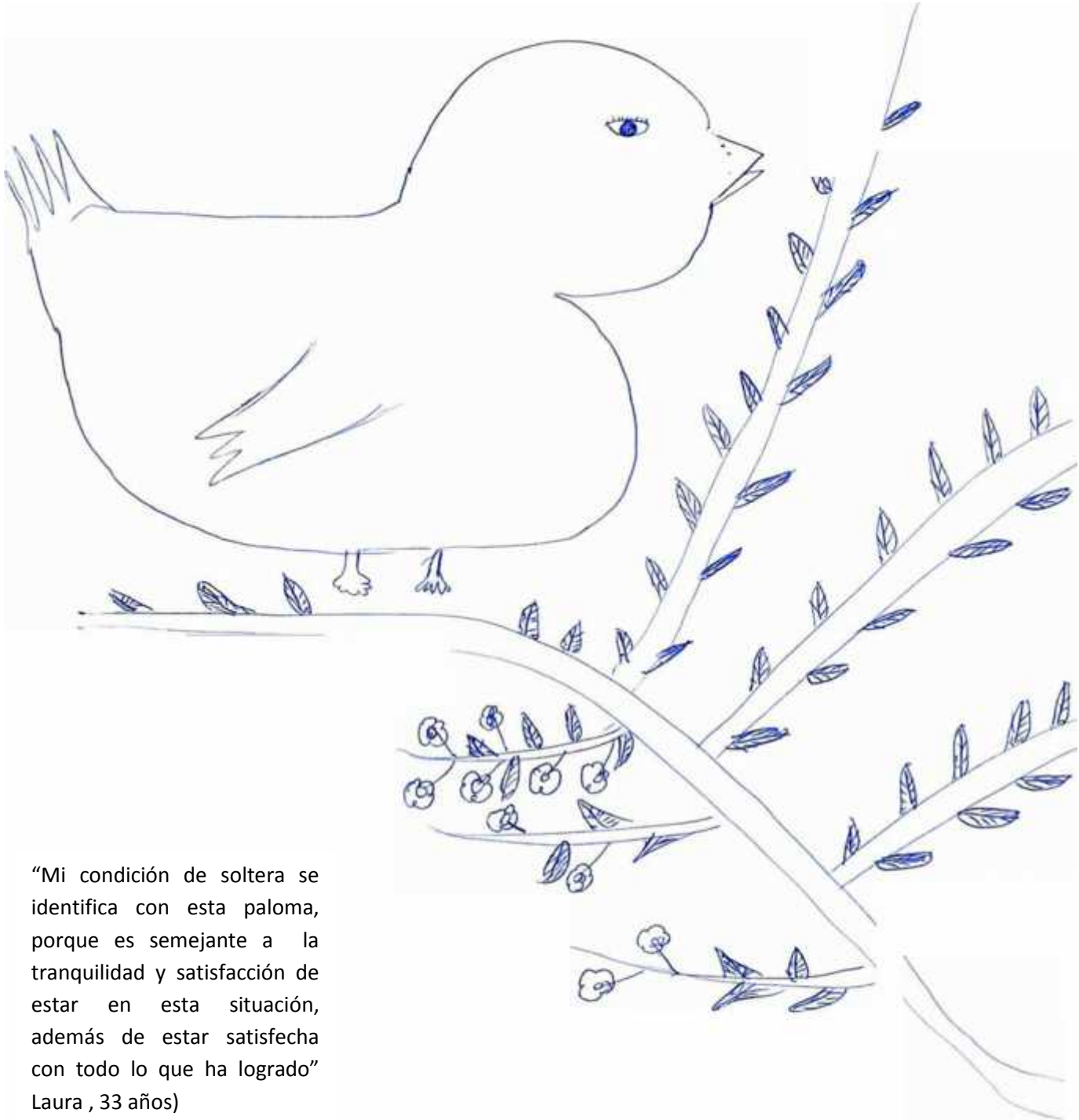




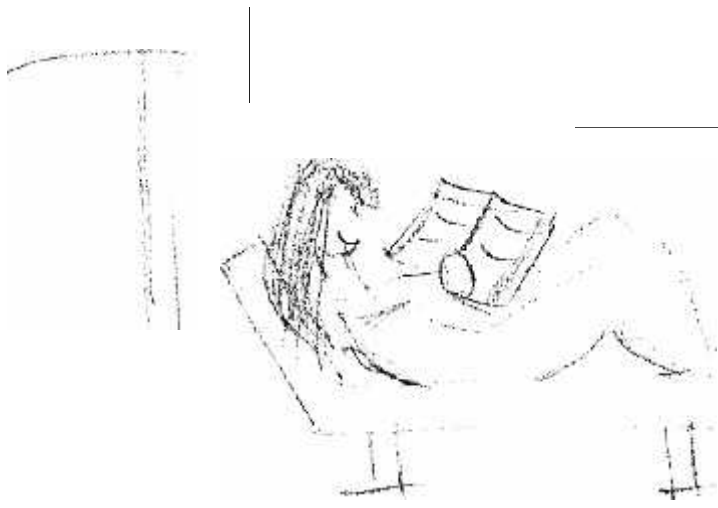
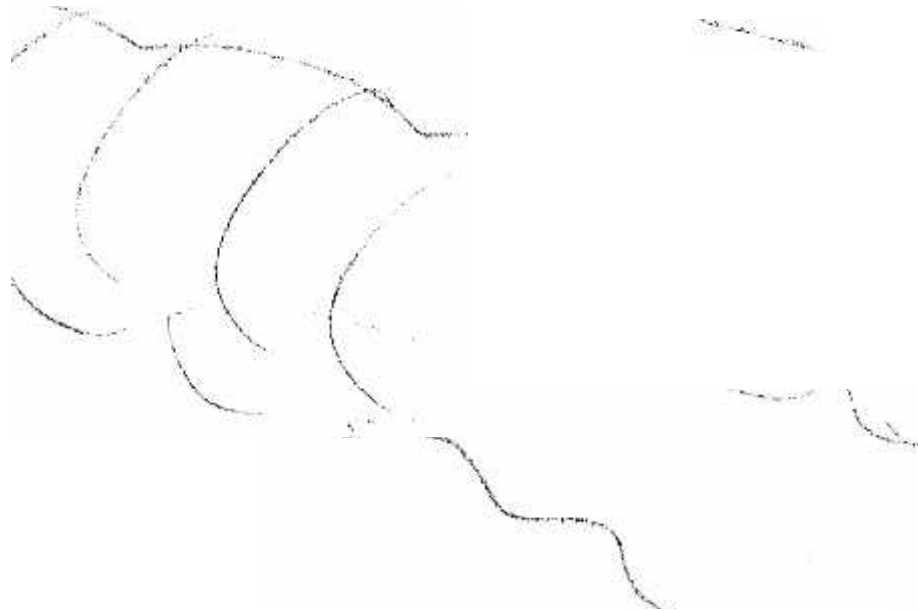
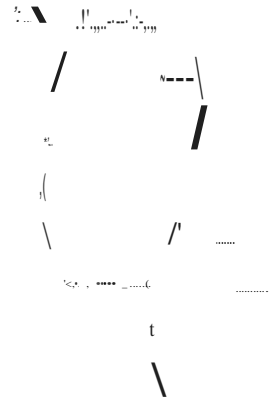
*“No se dibujar!!, esta persona soy yo, y me siento feliz estando soltera, y estoy abierta a lo que venga”
(Deysi, 30 años)*



“Esta paloma lo dibujé porque para mí representa la libertad, además la dibujé volando porque tiene la capacidad de viajar y conocer lugares, la identifico conmigo” (María Aurora, 31 años)



“Mi condición de soltera se identifica con esta paloma, porque es semejante a la tranquilidad y satisfacción de estar en esta situación, además de estar satisfecha con todo lo que ha logrado”
Laura , 33 años)



“Así me veo en mi soltería, con la capacidad de estar en una playa o lugar tranquilo, disfrutando de un buen libro, con la libertad de ocupar mi tiempo en lo que quiera, además de conocer lugares” (Gabriela, 32 años)

Se observa en los dibujos hechos por las participantes que en general plasman la libertad de ir, hacer y estar donde lo deseen, esto viene a reforzar lo que habían escrito en las categorías, expresan la tranquilidad de estar en lugares relajados, por lo tanto una vez más relacionan la soltería con tranquilidad por lo tanto consideran que la vida de casados o vida en pareja significa salir de ese estado de paz.

Es importante mencionar que tres de ellas dibujan animales que vuelan, y lo relacionan con la posibilidad de conocer diferentes lugares, ya que según lo dicho en la soltería han encontrado la oportunidad de volar de manera similar a esas aves, y sin la limitante de pedir permiso o de dar explicaciones.

Conclusiones

Los resultados de esta investigación corresponden a los objetivos y preguntas planteadas, lo cual se sintetiza en la obtención de información acerca de la percepción de la autoestima, la vivencia y significancia que le otorgan las mujeres adultas a su soltería.

Después de identificar la categorías y analizar lo plasmado por cada una de las participantes, se identifica que aunque la mayoría de las mujeres se siente bien estando solteras, es notorio que también se sienten presionadas, sobre todo es presión familiar y social, y en muchas ocasiones por el hecho de dejar pasar los años sin convertirse en madre.

También hay casos que comentan que en ocasiones se sienten frustradas, enojadas y tristes por no estar en una relación de pareja. Las mujeres coinciden que continúan solteras porque no han encontrado a una persona que llene sus expectativas, y porque no han tenido la oportunidad de formalizar una relación con parejas que han tenido, por otro lado determinaron que la situación más favorable que encuentran es tener la libertad para poder decidir qué hacer con su vida, tiempo e inclusive su dinero. Dentro de éste universo de libertades que les brinda la soltería se encuentra la oportunidad de viajar y conocer nuevos lugares y personas, situación que quizás no es fácil lograrlo ya en matrimonio. Surge también como una condición favorable muy mencionada la oportunidad que la soltería brinda para poder crecer profesional, laboral y económicamente, es menester mencionar que en su mayoría las mujeres solteras, por el tiempo que tienen disponible y sobre todo por su interés en desarrollarse profesionalmente en muchas ocasiones acceden a estudiar una maestría, un postgrado, etc. además que en cuestión laboral pueden disponer y dedicarle más tiempo a sus actividades laborales, por lo tanto es un ámbito donde crecen considerablemente, trayendo consigo beneficios y crecimiento económico, en este aspecto también encontramos reforzamiento de autoestima, ya que el crecimiento profesional y económico, normalmente empodera a la mujer haciéndola menos vulnerable a que decaiga su nivel de autoestima.

Llama mucho la atención dentro de las condiciones desfavorables lo que menciona una persona y es con relación al contacto físico afectivo y sexual que en muchas ocasiones se ve limitado por el hecho de estar solteras, en una sociedad donde la sexualidad de la mujer se ve más limitada con relación del hombre, muchas veces no se sienten con la libertad de manifestar que al igual que ellos también se tiene la necesidad del contacto físico y sexual, que también por los estereotipos creados, no es fácil que una mujer los obtenga si no es a través de una pareja con la cual mantenga una relación sentimental y cuando no se tiene, esta necesidad no es cubierta y satisfecha.

En el tema central de la investigación referente al impacto en la autoestima por la condición de soltera, se detecta que las personas entrevistadas no tienen impactos desfavorables en su autoestima, al contrario cada una de ellas menciona en más de una ocasión los reforzamientos que le hacen a su autoestima, al no permitir, al decidir, al elegir, y a tener la libertad de vivir como cada una de ellas ha elegido por convicción propia.

En esta época actual es común encontrarse más personas solteras que hace algunos años, y cada una de ellas trae una historia y causal diferente de su soltería, pero es coincidente que cada una de ellas vive de forma plena esa situación.

Con base en los resultados obtenidos se detecta, que las insatisfacciones, los sentimientos hacia su propia persona, y algunas otras situaciones que viven la mujeres entrevistadas no surgen de situaciones internas, sino de situaciones y personas externas, por lo tanto es la misma sociedad la que contribuye a que en muchas ocasiones éstas mujeres se sientan presionadas, ya que la sociedad todavía juzga y señala a muchas mujeres solteras, en ocasiones son señaladas y atacadas inclusive por la propia familia, pero a través de lo investigado y por experiencia propia, lejos de que las mujeres solteras se sientan como “quedadas” y con autoestima baja, ellas se sienten con la ventaja de buscar oportunidades de crecimiento profesional, laboral y económico, y no descartan la posibilidad concretar una crecimiento sentimental con una pareja, pero siempre y cuando éste cumpla con las

expectativas que ellas se han planteado y que de alguna forma buscaran al conocer a su futura pareja, pero mientras esto no suceda, ellas viven con satisfacción cada momento de su vida.

Con todo lo detectado en la presente investigación, y tomando en cuenta que las mujeres somos un cúmulo de sentimientos y emociones que se van presentando de forma diferente con el paso de los días, y además que cada mujer soltera adulta tiene que ir esquivando los señalamientos y presiones de la sociedad que tal y como vimos es lo que más les afecta en su condición de soltera, surge entonces la necesidad de buscar una alternativa terapéutica y que desde la perspectiva psicológica pueda ayudar a que las mujeres solteras, sobre todo las que viven en provincia como el estado de Oaxaca, puedan vivir en plenitud dicha soltería, porque es más frecuente que en los lugares más marginados sea más notorio el señalamiento y hostigamiento de la sociedad.

Se propone entonces que cualquier trabajo terapéutico tome en cuenta la identificación de creencias y percepciones que cada mujer soltera ha ido alimentando durante su vida y que de alguna forma han sido impuestas por la sociedad, tal es el caso de expresiones como: “no todo el tiempo estarás joven y si no te casas cuando estés vieja estarás sola” “Cuando quieras tener un hijo ya no podrás y te vas a arrepentir” “Debería tener por lo menos un hijo para que te cuide en tu vejez” “El trabajo y la carrera no te servirán después cuando te quedes sola” “Las mujeres nacimos para ser madres”, opiniones como éstas y muchas más son las constantes en la vida de una mujer soltera que ocasiona que entren en duda constante de estar haciendo o no lo correcto, por lo tanto una vez que se trabaje desde la identificación de creencias y trabajar sobre estos procesos cognitivos disfuncionales que están representados en forma de actitudes y que se asocian con conclusiones falsas o simplificaciones indebidas, de esta forma una vez identificados, trabajados y cambiados se podría ayudar a que las mujeres solteras detecten que todo aquello que les ha impedido vivir en plenitud son solo creencias impuestas que no tienen

que ver con la realidad y que al identificarlas y cambiarlas, la perspectiva y forma de vivir cambiará, haciéndonos responsables y libres de vivir todo lo que quieran elegir.

Por otro lado en el caso de la autoestima de las mujeres solteras, se plantea reforzarla, ya que si bien es cierto que la investigación no detecta problemas fuertes de baja autoestima, es importante señalar que a medida que van pasando los años en muchas mujeres el impacto del alejamiento de la juventud va trayendo consigo deterioros en la autoestima, por lo tanto se sugiere reforzarla mediante la elaboración de proyectos personales a corto y largo plazo, esto ayudará a enfocarse en objetivos específicos de vida y por lo tanto la persona se sentirá motivada y con un sentido propio que le permita avanzar día con día.

Referencias Bibliograficas

Alvarez, A., Sandoval, G. & Velásquez, S. (2007) *Autoestima en los (as) alumnos (as) de los 1° medios de los Liceos con alto índice de vulnerabilidad escolar (I.V.E.) de la ciudad de Valdivia*. Facultad de Filosofía y Humanidades. Universidad Austral de Chile.

Branden, N. (1988). *Cómo mejorar su autoestima*. México: Paidós.

Branden, N. (1994). *El poder de la autoestima*. México: Paidós.

Branden, N. (1994). *Seis pilares de autoestima*. México: Paidós.

Branden, N. (1998). *La autoestima de la mujer: desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia*. México: Paidós.

Barragán, M. (2003) *La soltería: elección o circunstancia*. Bogotá: Norma.

Burín M. y Meler, I. (2001). *Género y familia*. México: Paidós.

Carmona, N.; Farías, E. (2008). *La soltería: Una nueva tendencia de la modernidad. Tesis de licenciatura*. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. U.S.A: Consulting psychologists press.

Erikson, E. (2000) *El ciclo vital completo*. México: Paidós.

- Garay, R. (2005) *Niveles de depresión, autoestima y estrés en mujeres que tienen un trabajo remunerado y mujeres que tienen un trabajo (amas de casa)*. México: Universidad Iberoamericana.
- García, M ; Salvador, A & Guzmán, R. (2012) *Actitudes hacia la transformación de la vida en pareja : soltería , matrimonio y unión libre*. Psicología Iberoamericana: Universidad Autónoma del estado de Hidalgo
- Gómez, A. (2006) *Construcciones identitarias en varones y mujeres en condición de soltería*. México: Universidad Nacional Autónoma de México
- Gómez, A y Salguero, A. (2014) Una mirada a la soltería masculina. *Reflexiones*: Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/17874>
- Hernández. A (2009) *Familia, Ciclo Vital y Psicoterapia Sistémica Breve*. Bogotá : El Búho.
- Leal, N. (2006) El método fenomenológico: principios, momentos y reducciones. *Revistadip*. Universidad Nacional Abierta.
- Legarde, M.(2001) *Claves feministas para la negociación en el amor*. Managua: Puntos de encuentro
- Loreto, H. M. (1961). *Personalidad de la mujer mexicana*. México: S.N.
- Lypovetsky, G. (1999) *La tercera mujer*. Barcelona : Anagrama.
- Matud, P. (2004) *Autoestima en la mujer : Un análisis de su relevancia en la salud*. Facultad de Psicología : Universidad de la Laguna España
- Maslow, A. (1954). *Motivación y personalidad*. Madrid: Díaz de santos

Montilva, M. (2006) Postergación del matrimonio en las mujeres y cambios de las expectativas femeninas sobre el amor. *Revista de Ciencias Sociales (RCS)*.

Rosenberg, M. (1965) *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. México: Paidós

Salamanca, D. (2013) *Problemáticas en las relaciones de pareja de mujeres solteras que acuden a consulta psicológica y su correspondencia con el nivel de diferenciación del sí mismo y la dinámica relacional con la familia de origen*. Facultad de Psicología. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

Valsamma, P. (2006) *Análisis cualitativo de la autoestima de mujeres casadas, separadas y madres solteras en la ciudad de Oaxaca*. México: Universidad Iberoamericana.

Villarreal, C. (2008) La soltería en mujeres de mediana edad. *Reflexiones*: Universidad de Costa Rica. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72912553007>

Walters, M; Carter, B; Papp, P & Silverstein, O (1991). *La red Invisible: Pautas vinculadas al género en las relaciones familiares*. Ed. Paidós. Buenos Aires

