



UNIVERSIDAD NACIONAL
AVENIDA DE
MEXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“DIVORCIO Y SEXUALIDAD: LA REESTRUCTURACION DE LA
VIDA SEXUAL DE LA MUJER RECIEN DIVORCIADA.**

UNA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL”.

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA

CLAUDIA AIDEE BARRERA RIVERA

DIRECTORA DE TESIS:

MTRA. MA. OFELIA REYES NICOLAT

REVISORA DE TESIS:

DR. BLANCA ELENA MANCILLA GÓMEZ



Facultad
de Psicología

Ciudad Universitaria, Cd. Mx.

2019



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

A la UNAM y la Facultad de Psicología por todo el aprendizaje, conocimiento, herramientas y experiencias sin las que no podría haber realizado este trabajo.

A mi directora, maestra y amiga, Maestra Ofelia Reyes Nicolat, quien me ha dado la oportunidad de crecer y aprender profesionalmente en el campo de la psicología y la sexualidad humana.

Agradecida, siempre, por confiar en mí y por haberme guiado y acompañado a lo largo de este trabajo aportando su experiencia y basto conocimiento para llevar a buen puerto esta inolvidable y enriquecedora experiencia de vida.

A mi revisora, Doctora Blanca Elena Mancilla por su apoyo, su tiempo y su paciencia para así poder ver concluido este proyecto.

A mis sinodales:

Maestra Angelina Guerrero Luna.

Doctora Janett E. Sosa Torralba.

Licenciada Luz María González Salazar.

Por sus anotaciones, comentarios y aportaciones puntuales para lograr un trabajo a la altura de nuestra máxima casa de estudios, gracias.

A mis padres Jorge Barrera Ramírez y Silvia Rivera Herrera por haber sido y seguir siendo un apoyo incondicional y un ejemplo de vida.

A Rodrigo y a Jorge por ser ambos el parteaguas de mi historia de vida, con quien llego a la recta final de este importante proceso en igualdad de condiciones académicas, y porque son parte vital y muy importante de mi esencia y del amor.

A ti, mi adorada Sofía Esperanza Herrera por tanto amor incondicional, cuidados, consejos, apoyo y cariño en vida y aún después de ella porque tú esencia vive en mí.

A ti, mi querida Adriana Barrera Ramírez porque a pesar de la distancia siempre he contado con tu escucha, tu cariño y tu respeto.

A las personas que siempre han creído en mí, amig@s-herman@s del alma en las buenas y más en las malas. Manuel Rodríguez Calderón y Yadira García ejemplo inequívoco de que la amistad es para siempre.

A ti, mi queridísima Andrea Alcaraz porque sin conocerme me has hecho parte de tu familia y de tu vida, agradezco tu cariño, tu respeto, tu apoyo pero sobre todo tu generosidad al confiar.

Al Maestro Pablo Valderrama Iturbe, a la Maestra Mónica Pérez García y al Doctor Samuel Jurado Cárdenas por su apoyo, su experiencia, sus conocimientos, su escucha activa, su retroalimentación y por hacer que me enamore y me comprometa más con esta nuestra loable profesión.

A Elizabeth Mendoza por su amistad, su apoyo y cariño incondicional durante la última etapa de este proceso.

A mi querida Marcela Lecona por tanta amistad y tanto cariño, tanta cordura y tanta experiencia, gracias por incluirme como amiga en tus cosas importantes.

A todas las personas que creyeron en mí y no me dejaron rendirme.

*“El sexo y el amor son para disfrutar, no para convertir nuestras vidas en dramas;
La realidad ya es suficientemente complicada, como para complicárnosla aún más. . . .
No necesitamos tragedias, necesitamos orgasmos, risas, caricias, juegos, ternura y
Placer.”*

Coral Herrera.

ÍNDICE	1
RESUMEN	3
ABSTRACT	4
INTRODUCCIÓN	5

CAPÍTULO 1: DIVORCIO

1.1 Antecedentes históricos del divorcio.	9
1.2 Definición de divorcio.....	20
1.3 Tipos de divorcio en México y estadísticas	21
1.4 El divorcio desde diferentes ámbitos	26
1.4.1 El divorcio legal.....	26
1.4.2 El divorcio social.....	26
1.4.3 El divorcio católico.....	27
1.4.4 El divorcio Psicológico.....	33
1.5 Factores y causas que determinan un divorcio.....	48
1.6 Proceso de duelo.....	53

CAPITULO 2: SEXUALIDAD

2.1 Antecedentes históricos de la sexualidad.....	68
2.2 Definición de sexualidad.....	76
2.3 Sexualidad femenina.....	82

2.4 Erotismo femenino.....	87
2.5 Autoestima.....	96
2.6 Componentes de la autoestima en crisis de separación.....	108
2.7 Concepto de reestructuración	114

CAPITULO 3: MÉTODO

Planteamiento del problema.....	116
Justificación.....	117
Objetivo General.....	118
Objetivos específicos.....	118
Procedimiento.....	119
Definición conceptual.....	121
Hipótesis conceptual.....	121

CAPITULO 4 CONCLUSIONES

Conclusiones.....	122
Sugerencias.....	127
Referencias.....	133
Referencias electrónicas.....	139

RESUMEN

El impacto que un divorcio causa después de una fallida relación de pareja, implica una serie de situaciones determinantes que cambiarán radicalmente la vida de las personas implicadas, visto desde cualquier óptica, ésta es una situación que desestabiliza y complica la vida cotidiana de los seres humanos por un tiempo no definido, más aún cuando el tiempo de convivencia fue largo y hay hijos de por medio.

El presente trabajo tiene como finalidad presentar una investigación documental de cada uno de los ámbitos que tiene que ver con el proceso de divorcio y su relación con la reestructuración de la vida sexual femenina. La sexualidad, en particular la sexualidad femenina, la consideramos en el presente trabajo como un eslabón importante por recuperar una vez terminado el proceso de divorcio y concluido el proceso de duelo.

Finalmente, se hizo un análisis sobre cómo se relacionan entre sí el divorcio y la sexualidad, para después, con base en los argumentos presentados, proponer las etapas que se deben transitar para reestructurar la vida sexual femenina después de haber concluido y finiquitado el divorcio. Las reflexiones finales, son sobre cómo la propuesta de mindfulness podría ser un aliado importante al momento de trabajar en este tipo de situaciones, donde es necesario reestructurar de forma integral para así poder mejorar la calidad de vida de la mujer divorciada.

Palabras clave: Divorcio, sexualidad, reestructuración, mujer.

ABSTRACT

The impact caused by a divorce after a failed relationship involves a series of determining situations that will radically change the lives of the people involved, viewed from any perspective, this is a situation that destabilizes and complicates the daily life of human beings for an indefinite time, even when the time of coexistence was long and there are children involved.

The present work has the purpose of presenting a documentary investigation of each of the areas that have to do with the divorce process and its relation to the restructuring of female sexual life.

Sexuality, in particular female sexuality, is considered in the present work as an important link to recover once the divorce process is over and the grieving process is over.

Finally, an analysis was made of how divorce and sexuality relate to each other, and then, based on the arguments presented, to propose the stages that must be traversed in order to restructure the female sex life after the divorce has been completed and finalized.

The final reflections are about how the proposal of mindfulness could be an important ally to work in this type of situations where it is necessary to restructure in an integral way and thus be able to improve the quality of life of the divorced woman. The final reflections are about how the proposal of mindfulness could be an important ally when working in this type of situation, where it is necessary to restructure in an integral way in order to improve the quality of life of the newly divorced woman.

Keywords: Divorce, sexuality, restructuring, woman.

INTRODUCCIÓN

La familia es, sin duda, una institución tanto antigua como universal, sin embargo, su estructura y sus componentes valorativos-normativos varían según la cultura y la época, una característica del pasado era que el compromiso de pareja era de por vida porque el valor de concebir hijos, la entrega y el sacrificio y los roles de género estaban bien definidos. Actualmente las cosas son diferentes, el sistema familiar, parece regirse por la libertad de pareja para vincularse y desvincularse en el momento que lo requieran, los roles de género son más flexibles y el derecho a la autorrealización personal está incluso por encima de la convivencia de pareja, esto es lo que hoy en día rige en las relaciones interpersonales en nuestra sociedad actual. Como consecuencia de estos cambios se viene observando un incremento en las separaciones y divorcios (Ribeiro, Landero y Blöss 2012). Es innegable que el divorcio impacta de manera diferente en el hombre y en la mujer, y en cada caso las circunstancias son únicas, como la edad de los cónyuges que se divorcian, los años que duró el matrimonio, los motivos y las causas por los que se toma esta decisión, sea cual sea la circunstancia los daños siempre son contundentes.

Comúnmente, los aspectos psicológicos, emocionales, familiares, económicos, y sociales se equilibran de manera desproporcionada y con mayor frecuencia es en la mujer en quien recae la mayor desventaja. Su condición de madre de familia responsable de la crianza y el cuidado de los hijos agrega mayor presión a lo ya complicado de este proceso. Un divorcio implica desgaste físico, mental, emocional y económico; la sexualidad y todo lo que ésta implica, bajo estas circunstancias, no siempre es una prioridad.

Hablar de divorcio y sexualidad es poco usual, ante una crisis como lo es el divorcio, la sexualidad y más aún la sexualidad femenina, es un tema que queda estigmatizado y relegado a un segundo plano. El divorcio determina, casi siempre, un antes y un después en la vida de cada uno de los miembros de la pareja, el divorcio rompe vínculos legales y disuelve la relación amorosa y sentimental que unía a la pareja.

Parte importante de esta investigación consistió en recabar información en centros de documentación como bibliotecas especializadas e internet, así como también centros de investigación sobre sexualidad humana. (Doménech, 1994).

Holmes y Rahe (1967, citado en Doménech, 1994), clasifican 43 eventos vitales dentro de una escala del 0 al 100 dependiendo del grado de adaptación que se requiera. Según esta escala, cuanto mayor es el grado de esfuerzo de adaptación, mayor será la tensión ejercida sobre el organismo humano. De acuerdo con esto, la separación matrimonial aparece en el tercer lugar en la escala de tensión con 65 puntos, y solo el divorcio con 73 puntos y la muerte del cónyuge con 100 puntos logran superarla, denotando entonces que los tres acontecimientos vitales que causan más tensión en la vida de una persona de un modo u otro implican la pérdida del cónyuge, constituyendo así, la más profunda y grave causa de reestructuración vital para un adulto dentro de la sociedad, exigiéndole como consecuencia un alto grado de esfuerzo para readaptarse y replantear su nueva vida enfrentando una serie de situaciones y sentimientos nuevos con frecuencia desagradables y enfrentando la pérdida del sentido de pertenencia, del significado de la vida, de la seguridad, y del apoyo emocional que le proporcionaba estar unido a una pareja.

Doménech (1994), destaca al fenómeno del divorcio como una problemática personal y psicológica a la que las personas pueden enfrentarse en algún momento de su vida. Menciona cuán importante es vislumbrar la parte humana del divorcio debido al desconcierto que implica la pérdida de la estabilidad emocional y la ruptura de un estilo de vida. Por su parte, la sexualidad humana es un aspecto fundamental en la vida de toda persona, está presente desde el nacimiento y perdura hasta la muerte, su desarrollo contribuye a marcar las diferentes etapas del ser humano. Al ser ésta una dimensión íntima y personal del individuo, su práctica durante siglos ha sido objeto de múltiples tabúes, mitos, exigencias y temores sociales que pueden influir en que su ejercicio se interrumpa o no logre ser pleno y satisfactorio.

Por consiguiente una sexualidad íntegra, requiere establecer un amplio conocimiento sobre sí misma. La sexualidad se expresa como una necesidad de deseo, de contacto físico y emocional de intimidad, de ternura, de pasión y de placer con lo que se estrechan las relaciones entre dos personas. Es parte del amor, del erotismo, de los afectos, del deseo y del goce. El término sexualidad incluye las identidades de sexo y género, el erotismo y la vinculación afectiva, la orientación sexual, el amor y la reproducción (Doménech 1994).

Haciendo un análisis de cómo se relacionan estos dos conceptos; divorcio y sexualidad, podemos mencionar que el periodo de separación previo al divorcio, e incluso el divorcio mismo, es uno de los momentos de mayor vulnerabilidad psicológica y emocional; la relevancia que tiene el ejercicio de la sexualidad en la vida de una pareja permea de ansiedad, incertidumbre e inseguridades en mayor o menor grado a cada cónyuge, dificultando incluso su capacidad de toma de decisiones; es hasta que concluye dicho proceso cuando la relación divorcio-sexualidad puede dar un giro inesperado ya que se

vislumbra una etapa de nuevas oportunidades, de reestructurar una nueva vida, incluyendo la sexual, desde luego, teniendo el acompañamiento y el apoyo de los seres queridos y de ayuda profesional.

En el primer capítulo de este trabajo, se exponen los antecedentes históricos sobre el divorcio, estadísticas, algunas definiciones, los diferentes ámbitos que abarca, los factores que influyen y los procesos que se deben llevar a cabo para concluir de la mejor manera posible este complicado trance.

El segundo capítulo incluye definiciones, posturas, datos y características de lo que significa la sexualidad y la sexualidad femenina, se revisan las áreas personales que frecuentemente se ven afectadas cuando una mujer se divorcia, como el erotismo y la autoestima.

Finalmente se expondrán las conclusiones y los resultados que arrojo esta investigación como lo son las etapas, que como una guía sugerida, deberán cursar las mujeres que después de un proceso de divorcio, deseen reestructurar su vida de manera íntegra incluyendo desde luego el desarrollo más pleno y consciente de su sexualidad.

CAPÍTULO I: DIVORCIO

1.1 Antecedentes históricos del divorcio.

“El divorcio a lo largo de la historia, se ha manifestado en muy diversas formas, dependiendo de cada época y cada cultura ha tenido una forma y ha producido efectos diversos, que han estado presentes en casi todo los órdenes jurídicos de la historia” (Abundis y Ortega, 2010, p.55).

Tanto el matrimonio como el divorcio han evolucionado históricamente, viéndose influenciados por los movimientos tanto políticos como sociales de cada época, de cada cultura y de cada país. Cuando se habla de divorcio, es obligatorio hablar primero de matrimonio. Y un antecedente histórico importante cuando se habla de estos dos conceptos, es la cultura romana, los romanos vivían en un mundo de orden y ritual; eran por encima de todo tradicionalistas renuentes a los cambios, y el ámbito social no era la excepción, a pesar de que la Antigua Roma se iba transformando de una pequeña ciudad-estado a gran imperio, su pueblo conservaba las antiguas ceremonias y costumbres casi inalterables de los viejos tiempos. En el siglo primero de nuestra era, punto medio de la historia de la Antigua Roma (753 a. C. fue el periodo más fecundo de la historia de Roma en términos políticos, económicos, sociales y culturales); justo en la infancia del imperio se sitúa, el mejor punto de partida desde donde se pudo observar cómo vivía el romano y las fuerzas que formaban sus acciones y sus valores. Es característico de la historia antigua, que casi toda la información de la cual se puede disponer respecto de la vida social de un pueblo se finca en el conocimiento de las clases altas, de éstas, procedían la

mayor parte de los escritores que se dedicaban a contar sobre la vida de la sociedad. (Abundis y Ortega, 2010).

En general tanto en el sentido social como en el sentido legal, la familia era la unidad básica de Roma. Había dos formas de matrimonio, la primera forma y la más solemne era utilizada solo por los patricios (eran los descendientes de las familias más antiguas de la ciudad y constituían la clase aristocrática en Roma) conocida como el *confarreatio*, era un tipo de enlace que se caracterizaba por ceremonias ostentosas cuidadosamente planeadas, éstas eran oficiadas por dos sacerdotes, y la pareja juntaba sus manos mientras se leía, testimoniaba y sellaba el contrato matrimonial, era de hecho todo un ritual tanto la ceremonia como la celebración. Según éste contrato, tanto la propiedad como la persona de la mujer eran entregados al marido. La segunda forma de matrimonio era la más común entre los romanos y se le denominaba el *usus* donde la pareja acordaba vivir como marido y mujer sin ninguna ceremonia religiosa de por medio, así, al cabo de un año si seguían juntos, se les consideraba legalmente casados. En tal unión, la mujer podía conservar el derecho a su propiedad siempre y cuando se ausentase del lecho y de la mesa de su marido durante tres días del año. Existían dos formas jurídicas de cómo se constituía el matrimonio, la primera era el convenio *manum* en el que el padre de la novia cedía a su futuro yerno la propiedad de su hija y la segunda forma era el *sine manu* (sin dote) en la que la joven seguía siendo propiedad del padre y el marido solo recibía el usufructo. En este tipo de matrimonio cualquiera de los cónyuges podía terminarlo a discreción. (Abundis y Ortega, 2010).

Por lo que respecta al divorcio entre los romanos, había que distinguir si la disolución del vínculo era por voluntad de un solo cónyuge, que en el caso del marido se llamaba

repudio (*repudium*) siendo esta una facultad exclusiva de éste; cuando el matrimonio había sido *cum manu* las razones debían estar fundamentadas en el adulterio o en graves injurias, o si la disolución era por petición de la mujer era considerado divorcio (*divorcium*); en la época post clásica del imperio romano (Imperio tardío III , IV d.C.) se hacía esta distinción entre estos dos tipos de divorcio. Con la expansión del Imperio Romano y el contacto con otras culturas, en particular con los griegos, el repudio y el divorcio se hicieron más frecuentes. El matrimonio *sine manu* era mucho más fácil de disolver, pues se recurría al repudio sin invocación de causales, tanto con los hombres como con las mujeres; fue tal la cantidad de repudios, de divorcios y de corrupción alrededor de ellos que el emperador Cesar Augusto (primer emperador romano, cuyo reinado abarco desde el año XXVII a.C. hasta el año XIV d. C.) a través de la ley *Julia de adulteris* impuso que el repudio debía ser efectuado en presencia de siete testigos mediante una acta *Libellus repudii*, o por medio de palabras como *tua res tibi habeto* es decir, *ten para ti tus cosas*. Al finalizar la República y bajo la época del Imperio, la de mayor esplendor y extensión del poder romano, se incrementó el relajamiento de las costumbres y el divorcio proliferó en forma alarmante, coadyuvando a disolver la sólida unidad familiar primitiva romana en la decadencia del imperio y posterior a su caída en manos de los barbaros. (Abundis y Ortega, 2010).

Bajo el imperio del Emperador Justiniano (quien gobernó roma del 483-527 d.C.) se reconocían cuatro tipos de divorcio: 1) el de mutuo consentimiento, suprimido posteriormente; 2) a petición de un cónyuge invocando una causa legal; 3) la voluntad unilateral y sin causa legal con sanción para el cónyuge demandante, y 4) el *bona gratia* que se fundaba en la impotencia, la cautividad prolongada o el voto de castidad (Mendoza, 2016).

El divorcio requería causa justa, por lo cual se dio a la tarea de reducir tales causas quedando de la siguiente forma:

Para el marido:

- Que la mujer le hubiese encubierto maquinaciones contra el Estado.
- Adulterio probado de la mujer.
- Atentado contra la vida del marido.
- Tratos con otros hombres contra la voluntad del marido o haberse bañado con ellos.
- Alejamiento de la casa marital sin la voluntad del esposo.
- Asistencia de la mujer a espectáculos públicos sin licencia.

Para la mujer:

- La alta traición oculta del marido.
- Atentado contra la vida de la mujer.
- Intento de prostituirla.
- Falsa acusación de adulterio.
- Que el marido tuviera a la amante en la propia casa conyugal o fuera de ella de un modo ostensible, con persistencia, no obstante las admoniciones de la mujer a sus parientes (OMEBA, 1986).

Es importante señalar que el derecho Justiniano, mantuvo en general el principio clásico de libertad para divorciarse considerando válido el divorcio, pero solo bajo las causales que el impuso.

A partir de Constantino I (fue quien legalizó la religión cristiana por el Edicto de Milán en 313 y convocó el primer concilio de Nicea en 325, otorgando por primera vez

legitimidad al cristianismo en el Imperio Romano y se le conoce como el primer emperador cristiano) en el siglo III en que se empezó a difundir el cristianismo, el divorcio se hizo más difícil, aunque no fue suprimido. En este mismo siglo, la concepción de matrimonio siguió siendo defendida y según el jurista romano Modestino (III d.C.) la unión entre un hombre y una mujer era necesariamente una unión para toda la vida, un compartir de derechos divinos y humanos. En Roma tuvo el carácter de institución para proporcionar a la familia sucesores que perpetuasen el culto doméstico, aunque más tarde cambió el concepto y se consideró que su principal efecto era el de la patria potestad. A pesar de ser el matrimonio un acto estrictamente privado, un acto de voluntades consensuadas que no generaba documento ni registro alguno, sí surtía efectos jurídicos para los hijos que heredaban del padre el nombre y los bienes (Mendoza, 2016).

En la alta Edad Media (siglo XII) el divorcio estaba regulado por la ley como muestran *Las siete partidas* del rey Alfonso X “el sabio” (1252-1284) con las que pretendía dar uniformidad jurídica a todo el reino de Castilla; todo lo referido a temas familiares (incluirla al divorcio) aparecen en la partida cuarta donde menciona algunas de las causales de divorcio que imperaban según él había legislado, uno de los supuestos fue que el hombre fuese *frio de natura* impotente o que la mujer fuera estrecha o frígida (esos eran los tecnicismos) en estos casos el divorcio legal se llevaba a cabo. Existe un documento (1431) escrito por un notario de Parma, en el que un matrimonio pacta su separación de mutuo acuerdo. Simone di Matrezzo, tejedor, y su mujer, Pasquina Mateoli acordaron frente a aquel notario, que debido a sus diferencias y recurrentes discusiones, que como eran costumbre acababan con la mujer recibiendo insultos, en el mejor de los casos, y golpes, en el peor, se iban a separar, aceptando vivir bajo distintos techos hasta que ambos

decidieran volver a convivir. A pesar de esto la mujer de esa época estaba en una clara situación de dependencia como lo muestran los castigos a muerte por adulterio o las multas por abandono, siendo en el caso de la mujer el doble de la contribución que en el hombre era de solo el 5%. Los matrimonios cristianos en particular los de la realeza antes de la consumación podían disolverse al profesar solemnemente en una orden religiosa o con un acto de autoridad Papal. Por su parte la separación *divortium imperfectum* se permitía en diferentes casos, especialmente en adulterio o herejía de parte del marido o la mujer. En estos casos la pareja seguía casada y solo separada sin la oportunidad de volver a casarse. Aunque el derecho canónico declara indisoluble el matrimonio durante la Edad Media, permite su disolución como remedio para situaciones inaguantables. La declaración de nulidad, dispensas por no haber consumado el matrimonio y el privilegio Paulino. ([Http://www.curistoria.com/2010/09/separación-en-la-edad-media.html](http://www.curistoria.com/2010/09/separación-en-la-edad-media.html)).

Abundis y Ortega (2010), refieren que siglos después para los filósofos franceses del siglo XVIII el divorcio era una consecuencia viable después del matrimonio, no era concebible permanecer perpetuamente atado a ese vínculo si no se deseaba; así lo estableció Napoleón Bonaparte durante la revolución francesa quien proponía la indisolubilidad absoluta del matrimonio.

En Francia a partir de la constitución de 1791, el matrimonio pasa a ser un mero contrato civil y desaparece su carácter religioso. La ley del 20 de septiembre de 1792 instituye el divorcio en Francia. Esta ley fue consecuencia de la secularización del matrimonio. Si el matrimonio era un contrato que se formaba por la voluntad libre de las partes, también tenía que poder disolverse en función de la misma potestad.

Con este movimiento los republicanos lograban desplazar a la iglesia de su control sobre la familia, haciendo del estado la autoridad final que regulaba y se imponía sobre el ámbito familiar. Por su parte, el comité de la legislación propuso después de discusiones polarizadas, tres causas susceptibles de ocasionar el divorcio.

La primera causa, se refería al incumplimiento de las obligaciones conyugales; la segunda causa, que hubiese el consentimiento mutuo de ambos cónyuges para divorciarse y la tercera causa, polémica por demás, fue que se argumentara incompatibilidad de humor, alegada por alguno de los dos cónyuges, ya que se consideraba que el repudio sería más funesto para la mujer que para el hombre, pues al perder ésta la mayoría de sus encantos difícilmente encontraría nuevo marido. (Abundis y Ortega, 2010).

Al final de muchas discusiones y diferentes posturas, se aprobaron las siguientes causas para admitir un divorcio:

- Por consentimiento mutuo.
- Por incompatibilidad de humor alegadas por un solo esposo, es decir, por voluntad unilateral o repudium.
- Y por decisión del juez en virtud de una causa determinada, entre las cuales podían ser: Causas patológicas, demencia, abandono o ausencia de al menos dos años, por emigración y por hechos culpables, crímenes, sevicias o lesiones graves.

Bajo estas condiciones se concedía el divorcio de manera inmediata. Tras un divorcio el estado imponía un tiempo de espera de un año para poder contraer de nuevo matrimonio con lo que intentaba imponer un cierto orden que evitase los excesos de la liberalidad.

La hipótesis jurídica del divorcio en México ha experimentado diversas modificaciones a lo largo de la historia, por lo tanto es importante destacar los momentos que marcaron el rumbo de la disolución del vínculo matrimonial en México.

Por su parte, en los tiempos del Virreinato (1521-1821), en la Nueva España solo existía el matrimonio eclesiástico, el cual, de acuerdo con la iglesia católica romana, era una institución divina, perpetua, e indisoluble, es decir, que solo con la muerte de los cónyuges podía darse paso a la disolución del vínculo matrimonial; de tal manera que el dominio y la influencia de la religión, tenía carácter de institución de estado según era costumbre en aquellos tiempos.

La única excepción, si se puede llamar de esa manera, se daba si la convivencia matrimonial era imposible, pudiéndose dar la separación física de los esposos, aunque no el divorcio. Por lo tanto, los esposos no eran libres de contraer una nueva unión. (OMEBA, 1986).

A mediados del siglo XIX, las reformas liberales tuvieron consecuencias decisivas sobre la organización de las familias, la más importante en relación con éstas fue expedida el 23 de julio de 1859, que establecía de manera formal el matrimonio y el divorcio. Al rechazar la validez legal de las uniones religiosas, el gobierno de Benito Juárez atacaba formalmente a la iglesia católica, que había sido hasta entonces la única responsable de refrendar los enlaces conyugales. Además se establecía el divorcio, con el carácter de disolución del vínculo con opción de volver a contraer nuevamente matrimonio. Esto era totalmente diferente de la separación física eclesiástica, que solo autorizaba vivir separados pero de ninguna manera volver a casarse. Por tanto se decretó que del artículo primero, se reforma

la fracción IX del artículo 23 de la ley del 14 de diciembre de 1874 reglamentaria de las adiciones y reformas de la Constitución Federal decretadas el 25 de diciembre de 1873, en los términos siguientes: (Garza, B. (2016) El matrimonio y el divorcio después de las leyes de reforma. <https://archivos.juridicas.unam.mx/9pdf/>).

“Fracción IX. El matrimonio podrá disolverse en cuanto al vínculo, ya sea por mutuo y libre consentimiento de los cónyuges cuando el matrimonio tenga más de tres años de celebrado, o en cualquier tiempo, por causa que hagan imposible o indebida la realización de los fines del matrimonio, o por faltas graves de alguno de los cónyuges, que hagan irreparable la desavenencia conyugal. Disuelto el matrimonio, los cónyuges pueden contraer una nueva unión legítima.” (Reforma de la fracción IX del artículo 23 de la ley del 14 de diciembre de 1874, reglamentaria de las Adiciones y Reformas de la Constitución Federal decretadas el 25 de diciembre de 1873, Bonifaz (2015, citado en animalpolítico.com 2015).

El divorcio fue introducido en la legislación civil mexicana por decreto el 29 de diciembre de 1914 en el constitucionalista, periódico oficial de la federación que se editaba en Veracruz, sede entonces del primer jefe del ejército constitucionalista. En ese decreto se modificó la fracción IX del artículo 23 de la ley del 14 de diciembre de 1874 reglamentaria de las adiciones y reformas de la Constitución Federal decretadas el 25 de diciembre de 1873. José Venustiano Carranza Garza, presidente constitucional de aquel entonces en su exposición de motivos ponía a consideración lo siguiente:

“Que la experiencia y el ejemplo de las naciones civilizadas enseñen que el divorcio que disuelve el vínculo, es el único medio racional de subsanar, hasta donde sea posible, los errores de uniones que no pueden o deben subsistir. Que admitiendo el principio establecido por nuestras Leyes de Reforma, de que el matrimonio es un contrato civil, formado principalmente por la espontánea y libre voluntad de los contrayentes, es absurdo que deba subsistir cuando esa voluntad falta por completo, o cuando existan causas que hagan definitivamente irreparable la desunión consumada ya por las circunstancias. Que tratándose de uniones que por irreductible incompatibilidad de caracteres, tuvieran que deshacerse por la voluntad de la partes, se hace solamente necesario cerciorarse de la definitiva voluntad de esos cónyuges para divorciarse y de la imposibilidad absoluta de remediar sus desavenencias o de resolver sus crisis, lo cual puede comprobarse con el transcurso de su periodo racional de tiempo, desde la celebración del matrimonio hasta que se permita la disolución, para convencerse así de que la desunión moral de los cónyuges es irreparable.” Carranza (1873, citado en

<https://archivos.juridicas.unam.mx>9pdf>

En dicho decreto, entonces, se establecía la separación legal de los cónyuges, siendo entonces la primera vez en México que se instituía jurídicamente la disolución del vínculo matrimonial (Abundis y Ortega, 2010).

Por lo que respecta al divorcio en el siglo XX, este se podía pedir e iniciar por alguno de los cónyuges existiendo una causa para ello, imputable al consorte, o por mutuo

consentimiento; en ambos casos debía tramitarse judicialmente. Finalmente se expidió el Código Civil para el Distrito y territorios Federales en Materia Común y para toda la Republica en Materia Federal publicado el 26 de mayo, el 14 de julio, 3 y 31 de agosto de 1928, y cuya vigencia fue diferida hasta el 1 de octubre de 1932.

El Código Civil de 1928 siguió los lineamientos de la Ley de Relaciones Familiares en Materia Familiar, mantuvo el divorcio vincular introduciendo nuevas causales, que en total fueron 17 causas diferente, de entre ellas el mutuo consentimiento, contenidas en el artículo 267. Admitió además el divorcio por mutuo consentimiento y como innovación incluyó el divorcio administrativo, este quedó establecido en el artículo 272, al que se le introdujeron algunas modificaciones como por ejemplo que para poder realizarlo debe haber transcurrido mínimo un año después del matrimonio, que la cónyuge no este embarazada, que no tengan hijos en común o que teniéndolos estos sean mayores de edad y no requieran alimentos de ninguno de los cónyuges. Finalmente para los inicios del siglo XXI en el año 2008 la Asamblea Legislativa del Distrito Federal aprobó las reformas al Código Civil para el Distrito Federal que derogan las causales de divorcio y se crea la hipótesis única para demandar la disolución del vínculo; es decir, que se derogan las disposiciones relativas al divorcio necesario y por mutuo consentimiento en la vía judicial, y se adopta una nueva figura en la que la voluntad expresa de uno o los dos cónyuges es determinante para demandar la disolución del vínculo matrimonial ante la autoridad competente, sin necesidad de señalar la causa por la que se solicita. (Abundis y Ortega, 2010).

1.2 Definición de divorcio.

La palabra divorcio proviene de las voces latinas *Divortium* y *Diverter* que significa separar lo que ésta unido, tomar líneas divergentes, irse cada quien por su lado (Carrillo y Carrillo, 2001).

Para Ribeiro, Landero y Blöss (2012), el divorcio es la culminación de una serie de desacuerdos, fallas en la comunicación y en las lealtades que maneja la pareja desde la construcción de su relación, el divorcio es solo la punta del iceberg que conforman todos los aspectos de la conflictividad matrimonial.

Mendoza (2016), describe al divorcio desde el punto de vista jurídico como la disolución del vínculo matrimonial y solo tiene lugar mediante la declaración de la autoridad judicial y en ciertos casos de la autoridad administrativa dentro de un procedimiento señalado por la ley, en donde se comprende debidamente la imposibilidad de que subsista la vida matrimonial. En cualquier caso la resolución que decreta la disolución del vínculo matrimonial debe ser pronunciada cuando no hay duda de que ha cesado la posibilidad de que continúen unidos en matrimonio los consortes.

De Pina (1986), menciona que la palabra divorcio, en el lenguaje corriente, contiene la idea de separación que en el sentido jurídico significa extinción de la vida conyugal declarado por la autoridad competente. Dependiendo de las condiciones y las causas por las cuales una pareja decide divorciarse, se pueden determinar los efectos que habrá para cada uno de los cónyuges. Los autores coinciden cuando afirman que el divorcio es uno de los procesos más complicados (en cuanto a desgaste físico, emocional, económico y social) al que se debe enfrentar una persona, pues implica disolver y terminar con una relación de

convivencia, de construcción de vínculos, de construcción de bienes económicos, de convivencia social y de uniones familiares que se van entretejiendo a lo largo de un matrimonio (De Pina, 1986).

1.3 Tipos de divorcio en México y estadísticas.

De acuerdo con el Código Civil vigente (Código Civil para el Distrito Federal, 2013. Capítulo X, Del divorcio) se contemplan cuatro tipos de divorcio que son:

- El divorcio administrativo.
- El divorcio voluntario.
- El divorcio necesario.
- Y el divorcio incausado.

El divorcio administrativo se tramita ante un Juez del Registro Civil y se debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Primero, ambos cónyuges deben estar de acuerdo con divorciarse.
- Segundo, ambos cónyuges deben ser mayores de edad y no deben haber tenido hijos durante su matrimonio.
- Tercero, si se casaron por sociedad conyugal, ambos deben estar de acuerdo en la forma de repartirse los bienes adquiridos durante el matrimonio.
- Cuarto, solicitar juntos, personalmente el divorcio al Juez Civil.
- Quinto, haber estado casados por lo menos un año.
- Sexto y último requisito, deben presentar copias certificadas de su acta de matrimonio y nacimiento para comprobar que son mayores de edad.

Reunidos los anteriores requisitos no existe ningún impedimento para que la pareja se divorcie. Este tipo de divorcio es uno de los más sencillos administrativamente hablando.

El divorcio voluntario, este debe ser solicitado por ambos cónyuges ante un juez de lo familiar. Este divorcio procede cuando se tienen hijos menores de 18 años o los cónyuges son menores de edad, también cuando están casados por sociedad conyugal y no se ponen de acuerdo en cómo repartirse los bienes.

Es necesario presentar una solicitud de divorcio por escrito ante un juez de lo familiar junto con un convenio que señale lo siguiente:

- Quién se hará cargo de los hijos del matrimonio durante el proceso legal del divorcio y después del mismo.
- Dónde vivirá cada uno de los cónyuges durante el proceso de divorcio.
- La cantidad de dinero que tendrá que pagar uno de los cónyuges al otro para mantener a los hijos durante el proceso y después del proceso de divorcio.
- Cómo se van a repartir los bienes.

En este tipo de divorcio, es evidente que los conflictos estarán presentes durante el proceso que además se puede tornar muy largo y engorroso.

El divorcio necesario, se promueve a petición de los cónyuges ante un juez de lo familiar y es necesario que tenga alguna de las siguientes causas:

- Cuando un marido proponga a la esposa prostituirse.
- Que uno obligue a otro a cometer cualquier delito.
- Cuando alguno de los dos corrompe a los hijos.
- Si uno de los cónyuges padece alguna enfermedad contagiosa, incurable o hereditaria.
- Abandono por alguna de las partes de la casa conyugal sin justificación.
- La violencia que ejerza uno sobre el otro.
- Negativa a cubrir los gastos de los hijos.
- Haber sido condenado a prisión más de dos años por cualquier delito.
- La separación de los cónyuges por más de dos años por cualquier razón.

Para llevar a cabo este tipo de divorcio es necesario presentar una demanda de divorcio ante un juez de lo familiar explicando las causas por las cuales se decidió tramitar el divorcio que deben ser una o más de las antes mencionadas. El juez notificará a la otra parte para que se defienda, y es el juez quien decide si procede o no el divorcio.

La evidencia muestra, que este tipo de divorcio es el más complicado por el grado de conflictos y graves desavenencias que existen entre los cónyuges. (Código Civil para el Distrito Federal, 2013. Capítulo X, Del divorcio).

El divorcio incausado

Baqueiro (2009), establece que el divorcio incausado es aquella figura jurídica que disuelve el vínculo matrimonial el cual podrá solicitarse para ambos cónyuges cuando cualquiera de ellos lo demande ante la autoridad judicial manifestando su voluntad de no

querer continuar con el matrimonio sin que se requiera señalar la causa por la que se solicita, siempre que haya transcurrido por lo menos un año desde la celebración del matrimonio.

El divorcio incausado o divorcio exprés, es una modalidad de divorcio en México que está vigente en siete Estados de la República Mexicana y estos son el Estado de Coahuila, Hidalgo, Estado de México, Quintana Roo, Sinaloa y Yucatán, además de la Ciudad de México, en esta modalidad basta la voluntad de los cónyuges para disolver el matrimonio, con éste se pretende reducir el tiempo en el que se concede el divorcio, sin embargo, no resuelve otras cuestiones relacionadas y muy importantes como la pensión alimenticia o la custodia de los menores si los hay. El divorcio exprés debe tramitarse ante un juez de lo familiar y, al contrario del divorcio necesario, no se requiere que existan causales o motivos legales para separar el matrimonio, por esta razón se le denomina incausado. Este tipo de divorcio entró en vigor en la Ciudad de México desde el 2008 y a partir de entonces varios estados más lo han adoptado; en la Ciudad de México se encuentra regulado en los artículos 266, 267 subsiguientes del Código Civil local. Los requisitos, de acuerdo con el artículo 267 del Código Civil de la Ciudad de México, al presentar la demanda de divorcio deben señalar lo siguiente: (Baqueiro, 2009).

- La designación de la persona que tendrá la guarda y custodia de los hijos menores.
- Las modalidades por las cuales el progenitor que no tenga la guarda y custodia podrá ejercer su derecho de visita.
- El modo de atender las necesidades básicas de los hijos, es decir, el monto, forma, lugar y pago de la pensión alimentaria.
- Designación del cónyuge que usará el domicilio conyugal.

- La administración y liquidación de la sociedad conyugal (para casados bajo este régimen)
- Si el matrimonio fue bajo separación de bienes se debe determinar la compensación que recibirá el cónyuge que se dedicó preponderantemente al hogar.

Esta modalidad otorga el divorcio en un plazo de alrededor de 40 días, los demás incidentes relacionados por resolver, se irán sumando al tiempo total que se resuelva satisfactoriamente la separación, así pues, este divorcio llega a alargarse tanto como un divorcio necesario.

Si bien es cierto que esta figura jurídica permite lograr el divorcio sin una causa justificada y con ello se evita que los que lo promueven inventen hechos falsos para obtener el divorcio, también es cierto que este tipo de divorcio propicia la falta de compromiso en las relaciones de pareja, así como la incertidumbre en los derechos de los menores ya que, como se mencionó, las cuestiones de la patria potestad, custodia y alimentos no quedan resueltos. (Baqueiro, 2009).

De acuerdo con los registros administrativos del INEGI (2019), se confirma la tendencia en la disminución de matrimonios en México, mientras que de 2016 a 2017 estos descendieron en 2.8%, los divorcios en ese mismo periodo se incrementaron en 5.6% de acuerdo con estos registros contrario a la tendencia hacia la baja de los matrimonios en los últimos años en México, en lo referente a los divorcios el indicador ha ido a la alza; en 2010 fueron 86 mil, en 2013 la cifra fue de aproximadamente 109 mil y en el 2017 el dato se acerca a los 150 mil (147,581). De éstos, 147,368 casos son relativos a divorcios entre personas de diferente sexo y 213 disoluciones corresponden a cónyuges del mismo sexo. INEGI (2019) <https://www.inegi.org.mx/programas/nupcialidades>.

1.4 El divorcio desde diferentes ámbitos.

En el siguiente apartado se explicaran los ámbitos más importantes a los que los cónyuges se deben enfrentar al momento de tomar la decisión de divorciarse.

El divorcio no es un fracaso, es solo la solución a un conflicto (Rocha, 2017).

1.4.1 El divorcio legal.

Para Pallares (1991), el divorcio es un acto administrativo en virtud del cual se disuelve el vínculo matrimonial concluyendo la relación de los cónyuges. El divorcio legal hace referencia al proceso jurídico que tiene como objetivo presentar formalmente la demanda de divorcio, según sea su tipo. En este procedimiento están involucrados los abogados de ambas partes, quienes instruyen legalmente a los implicados y conducen y controlan dicho procedimiento ante las autoridades competentes. El juez es otra pieza importante pues es el representante potentado del Tribunal Superior de Justicia, quien analizará los argumentos y las pruebas presentadas para al final emitir su veredicto; y desde luego los cónyuges interesados.

1.4.2 El divorcio social.

Cuando se habla de un divorcio social, se hace referencia a todas las áreas que tiene que ver con la convivencia en la vida cotidiana de las personas, este ámbito incluye a la familia, a los amigos, a los vecinos e incluso a los compañeros de trabajo. Según Doménech (1994), la notoriedad del divorcio social se hace evidente cuando el círculo de amistades que frecuentaban ambos cónyuges cambia al conocerse la noticia de la separación y se va

diluyendo entre los que eran amigos de uno y de otro miembro de la pareja; las lealtades cambian y aparecen sensaciones de indefensión e incapacidad para hacer frente a nuevas situaciones que implican dejar de contar con el apoyo de aquel grupo. Misma situación se presenta con los miembros de la familia, aquí, el apoyo se polariza e incluso surgen tensiones que aportan más estrés al proceso. Es común que la situación de la mujer tras la separación y el divorcio sea más vulnerable ya que pierde más reforzadores sociales que el hombre, debido a que en ella recae comúnmente el cuidado y la crianza de los hijos además de la contienda durante todo este proceso.

De acuerdo con Torres de Moroso (2017), el divorcio social es también un proceso que requiere de su propio duelo puesto que implica en sí mismo varias pérdidas, además de que se puede prolongar por varios años debido a que los familiares (en particular los hijos de la pareja) y los amigos en ocasiones guardan esperanzas de que el divorcio no se concluya ni legal ni emocionalmente; menciona que la ruptura de la relación lleva un cambio implícito en la dinámica social y que habrá inevitablemente rutinas que no volverán y que también implicaran un duelo. El enfrentar las posturas de cada miembro de la familia y de las amistades agrega carga extra al tan complicado proceso.

1.4.3 El divorcio católico.

De acuerdo con el Código del Derecho Canónico (1983), el término correcto es nulidad matrimonial y no es como tal, un divorcio católico o religioso, solo es el reconocimiento de que entre dos personas nunca hubo matrimonio. Lo primero que se debe tomar en cuenta es que el proceso de nulidad es un juicio cuya finalidad es declarar nulo un sacramento entre los bautizados que desde sus orígenes careció de validez de acuerdo con las causales

establecidas en dicho código. Para poder determinar dicha nulidad, se deben tomar en cuenta los siguientes dos supuestos:

- 1.- Que haya habido coacción para llevar a cabo el matrimonio.
- 2.- Que no exista conocimiento de alguno de los que participen en el sacramento, respecto del acto o cada uno de los efectos de la institución matrimonial.

Otro motivo por el que se puede dar la anulación del matrimonio es el privilegio paulino, esto es, que los cónyuges tengan diferente religión de la católica, y que por esa causa halla peligro de perder la fe.

Alzate (2008), menciona que el encargado de recibir y juzgar un trámite de nulidad matrimonial es el Tribunal Eclesiástico, donde es analizado por un tribunal llamado *de primera instancia* quien es el encargado de dictar la primera sentencia, ésta, se le transmite a otro tribunal llamado *tribunal de apelación* que es el responsable de confirmar o no dicha sentencia. El juicio de nulidad matrimonial concluye con una sentencia que puede ser *afirmativa* que quiere decir que el matrimonio es nulo, o *negativa* que quiere decir que el matrimonio sigue siendo válido. El primer paso para iniciar este proceso es presentar un escrito de demanda donde se debe especificar ante qué tribunal se introduce la demanda, los datos y domicilio del demandante, del demandado y los hechos que justifican la demanda, existe para esto, un instructivo que ayuda a facilitar la redacción de tal escrito.

Los fundamentos que respaldan la decisión de los jueces de declarar un matrimonio válido o nulo, son tener la certeza moral, misma que se desprende de lo alegado y lo aprobado en el proceso; con esto se refiere a las pruebas que los involucrados presentan al juez como son las declaraciones de las partes, de algunos testigos, algunos documentos e

incluso exámenes psicológicos que se hacen por mandato de un juez. De no obtener la certeza moral, el matrimonio gozará del favor del derecho, es decir, que el matrimonio será declarado válido por el tribunal. Este proceso tiene un costo monetario, sin embargo, las personas en situación económica precaria puede pedir una entrevista ante el Tribunal Eclesiástico para así poder obtener una reducción en el costo.

Para Alzate (2008) la ley de causa y efecto es la que resume y explica las causales de nulidad del matrimonio católico, porque la causa que origina el matrimonio verdadero es *el consentimiento matrimonial válido* y el efecto del consentimiento matrimonial válido es el *matrimonio verdadero*, por lo tanto, no hay causa sin efecto ni efecto sin causa, es decir, no hay matrimonio si no hay consentimiento matrimonial y si no hay consentimiento matrimonial no hay matrimonio. Ante tal reflexión es importante mencionar que tanto la causa como el efecto están definidas en el título VII del matrimonio en el Código de Derecho Canónico. Promulgado por la autoridad de Juan Pablo II, Papa. Dado en Roma el día 25 de enero de 1983; donde la causa está definida en el canon 1057 y versa, el matrimonio lo produce el consentimiento de las partes, legítimamente manifestado entre personas jurídicamente hábiles, consentimiento que ningún poder humano puede suplir. El consentimiento matrimonial es el acto de la voluntad por el cual un hombre y una mujer se entregan y se aceptan mutuamente en alianza irrevocable para constituir el matrimonio.

Por su parte el efecto está definido en el canon 1055 del Título VII del matrimonio en el Código de Derecho Canónico. Promulgado por la autoridad de Juan Pablo II, Papa. Dado en Roma el día 25 de enero de 1983 y versa, la alianza matrimonial por la que el hombre y la mujer constituyen entre si un matrimonio para toda la vida, ordenado por su misma índole natural a la generación y educación de la prole, donde solo se puede llevar a cabo el

matrimonio si ambos cónyuges están bautizados en la misma religión, en este caso la religión católica.

Para que un matrimonio católico pueda declararse nulo se debe cumplir con una o varias causales de nulidad, las cuales pueden recaer en uno o los dos cónyuges. Estas causales deben probarse y demostrarse ante el Tribunal Eclesiástico.

Declarar la nulidad de un matrimonio católico significa que el matrimonio no existió situación muy diferente respecto a lo que sucede en un divorcio del Derecho Civil, donde no importa si el matrimonio fue consumado o no, puede disolverse.

Las causales de nulidad del matrimonio católico provienen de varios motivos citados en el Capítulo IX De la separación de los cónyuges en el Código de Derecho Canónico. Promulgado por la autoridad de Juan Pablo II, Papa. Dado en Roma el día 25 de enero de 1983, el primero de ellos se refiere a la nulidad matrimonial por incapacidad psicológica, o porque uno o los dos cónyuges:

- *“Carezca del uso de razón. (canon 1095, 1).*
- *Tenga un grave defecto de discreción de juicio o inmadurez psicológica grave (canon 1095,2)*
- *Sea incapaz de asumir las obligaciones esenciales del matrimonio por causas psicológicas (canon 1095,3).*

Segundo, por tener el conocimiento viciado, ya sea por:

- *Ignorar las propiedades esenciales del matrimonio como son la fidelidad y la apertura con los hijos (canon 1096).*

- *Error acerca de la persona al casarse con otra diferente en cuanto al carácter (canon 1097).*
- *Error acerca de las cualidades de la persona pretendida (canon 1097, 2).*
- *Dolo o engaño para obtener el consentimiento matrimonial (canon 1098).*
- *Error determinante acerca de la unidad, de la indisolubilidad o de la dignidad sacramental del matrimonio (canon 1099).*
- *Simulación del matrimonio o exclusión de una propiedad del mismo (canon 1101).*
- *Nulidad por atentar al matrimonio bajo condición de futuro (canon 1102), o bajo condición de pasado o de presente que no se verifica (canon 1102, 2).*
- *Matrimonio contraído por violencia, coacción o por miedo grave (canon 1103).*

Tercero, porque nacen de circunstancias personales como:

- *Impedimento de edad, 16 en el hombre, 14 en la mujer (canon 1083).*
- *Impedimento por impotencia en alguno de los dos cónyuges (canon 1084).*
- *Impedimentos que nacen de causas jurídicas como, matrimonio anterior pre-existente (canon 1085), disparidad de cultos (canon 1086), impedimento de orden sagrado (canon 1087), impedimento de voto de castidad (canon 1088).*
- *Impedimentos que nacen de delitos cometidos para casarse como, el rapto o secuestro (canon 1089), asesinar al cónyuge anterior para poder volver a casarse (canon 1090).*

- *Impedimentos por tener vínculo de parentesco, como consanguinidad en línea directa (canon 1091), de afinidad (canon 1092), de pública honestidad (canon 1093), de parentesco legal por adopción (canon 1094).*

*Y por último, causales referentes a omisiones en algunos requisitos formales que origina la nulidad por defecto de forma, como lo es el matrimonio celebrado sin la asistencia del párroco del lugar (canon 1108), o un matrimonio por vicio de mandato (canon 1105)”.
www.vatican.va/archive/ESL0020/INDEX.HTM Código de Derecho*

Canónico. Promulgado por la autoridad de Juan Pablo II, Papa. Dado en Roma el día 25 de enero de 1983.

De acuerdo con Mendoza (2016), por razones de orden religioso, el catolicismo prescribe el divorcio vincular, aunque sí regula la anulación del mismo cuando se ha contraído mediante impedimentos. La iglesia católica considera al matrimonio como un lazo indisoluble en la vida de los casados, por lo tanto, el rompimiento del vínculo civil, no aplica en relación con la oportunidad de volver a contraer un nuevo matrimonio. El dogma religioso, considera argumentos morales en contra del divorcio en el sentido de que este implica una solución contraria a los principios morales que deben regir la constitución de la familia, como lo son la estabilidad y la permanencia de la misma basada en una comunidad espiritual de los cónyuges. El divorcio fomenta según la iglesia católica, disgregación de la familia, pues los que se casan saben de antemano que si la unión que inician no funciona pueden darla por terminada con un divorcio, lo que les permitirá experimentar una y otra vez con parejas diferentes el tiempo que les plazca lo que va contra toda ética.

Montero (1992, citado en Mendoza, 2016).

Haciendo una comparación entre las causales del divorcio civil y las causales del divorcio religioso (católico), es evidente que ambos comparten similitudes en el ámbito moral, jurídico y social.

1.4.4 El divorcio psicológico.

Lo que cura el corazón después del divorcio emocional no es el tiempo, sino la modificación de nuestros paradigmas. (Torres de Moroso, 2017).

Doménech (1994), destaca al fenómeno del divorcio como una problemática personal y psicológica a la que las personas pueden enfrentarse en algún momento de su vida. Menciona cuán importante es vislumbrar la parte humana del divorcio debido al desconcierto que implica la pérdida de la estabilidad emocional y la ruptura de un estilo de vida. Explica cómo el divorcio implica dentro de sí mismo muchas rupturas o lo que ella llama divorcios parciales, que proporcionan tensión, sobrecarga física y psicológica que requerirá un posterior periodo de adaptaciones en roles y situaciones que nunca se habían ejercido y afrontado. (Doménech, 1994).

Presenta lo que ella llama *fragmentos en los que se parte el concepto de divorcio*.

1.- *El divorcio emocional*: Es el fragmento donde los cónyuges se sienten a disgusto con su matrimonio y piensan que el coste de vida en común es superior al de sus ventajas y está representado por el desamor, la desconfianza, el temor, la tristeza, la frustración y el sentimiento de soledad.

2.- *El divorcio legal*: Que consiste en la búsqueda de un abogado que tramite, haga convenios, regule y este al pendiente de las resoluciones del juez.

3.- *El divorcio psicológico*: Este fragmento implica problemáticas a resolver de forma individual, que tienen que ver con el tiempo que vivieron juntos y los vínculos que se formaron, las expectativas que tenían de una vida en común, la construcción de bienes y de amor que por lo tanto dificulta el rompimiento con el pasado. Estos, son dos de los cinco fragmentos en los que divide el concepto de divorcio.

4.- *El divorcio económico*: Que implicará la separación de los bienes y asignaciones económicas, cambiando de inmediato la situación para cada uno de los cónyuges, diferenciando el antes y después del matrimonio.

5.- *El divorcio co-parental*: Aunque el divorcio implica la pérdida del cónyuge, ambos compartirá de por vida la responsabilidad del rol padre-madre aunque evidentemente será uno de los dos que lleve la mayor responsabilidad del cuidado de los hijos sobre todo si son menores de edad, en este sentido comúnmente es la mujer quien tiene esta mayor responsabilidad.

6.- *El divorcio social*: Donde el círculo de amistades antes frecuentado cambia en esta nueva etapa, siendo la mujer quien pierde tras el divorcio, más reforzadores sociales que el hombre, y esto tiene que ver con quien se queda con la responsabilidad del cuidado de los hijos.

Por su parte Ramírez (2003), refiere que existe una alta frecuencia de alteraciones emocionales asociadas al divorcio, principalmente trastornos del estado del ánimo (depresión y ansiedad), así como problemas de concentración y autoestima. Considerando definitivamente al divorcio como una fuente importante de estrés ante lo cual muchas personas presentan reacciones des-adaptativas cuya importancia y costes no se deben

minimizar a la prescripción de medicamentos tranquilizantes. Apunta la importancia de una intervención psicológica antes, durante y después de la crisis que implica un divorcio; propone que cada forma de intervención tiene una finalidad diferente; antes de la separación, un psicólogo puede *mediar* considerando las posibilidades (si las hay) de una reconciliación, si no hay posibilidades de acuerdos y es irrevocable la decisión de divorciarse, entonces se lleva a cabo un *acompañamiento* donde el psicólogo es el apoyo más confiable y que ayuda una vez más a mediar y velar porque las decisiones que se tomen favorezcan lo mejor posible a su paciente y desde luego proporcionando el soporte emocional (en su rol de terapeuta) que se requiera para ir afrontando la crisis y acompañar en el proceso de duelo una vez concluido el divorcio.

En la fase de transición de la vida de casada/o a la vida de soltera/o menciona que el tipo de intervención psicológica está dirigido a las respuestas conductuales, cognitivas y emocionales de los cónyuges ante la experiencia de la pérdida, que implica la disolución familiar y la anticipación de los cambios y exigencias que supondrán esta nueva etapa en sus vidas además de procurar una reestructuración familiar saludable. Por último, durante el periodo de reconstrucción pos-divorcio, la terapia según Sprenkle (1985, citado en Ramírez, 2003) está dirigida a conseguir la plena aceptación del fin del matrimonio, conseguir una relación funcional con el/la ex, y conseguir un ajuste emocional y cognitivo, nuevos apoyos y relaciones sociales, asimismo corregir esquemas conductuales poco sanos establecidos durante la relación o durante el periodo de ruptura y reajustar el rol parental adecuadamente. Apunta que dentro de la terapia del divorcio los enfoques teóricos predominantes son la terapia familiar, el enfoque sistémico, y el enfoque cognitivo conductual. Señala que la terapia de divorcio no se sustrae a las tendencias generales de la

terapia familiar y que en consonancia las intervenciones que han ido ganando terreno se sitúan en el marco de las terapias breves orientadas a la resolución de problemas específicos y más bien directivas, siendo frecuente la combinación de conceptos y principios de la teoría de sistemas con técnicas de evaluación e intervención cognitivo conductual.

Según los trabajos de Granvold (1994 y 2000, citados en Ramírez, 2003), la crisis del divorcio es conceptualizada como una buena oportunidad para el cambio constructivo, centrando la terapia en constructos que modifiquen el proceso central de órdenes desencadenado con la activación del auto-esquema. Las técnicas narrativas propuestas en la década de los años 90 por White y Epston (2000, citado en Ramírez (2003), conviven con técnicas tradicionales de modificación de la conducta (entrenamiento en habilidades de resolución de problemas, manejo del estrés y control de impulsos) que desde su punto de vista refleja más la coyuntura actual entre las psicoterapias. Este estilo terapéutico no solo se aplica a las personas con problemas para adaptarse al divorcio sino también a los subsistemas familiares que se ven afectados (inter-parental, paterno-filial), Finalmente coincide con otros autores, cuando señala al divorcio como un estresor de primer orden equivalente con la muerte de un ser querido y con el desempleo.

Por su parte Craig (2009), menciona que el divorcio es la culminación de un largo proceso de distanciamiento emocional; coincide con otros autores en afirmar que es la mujer quien comúnmente plantea y define la posibilidad de divorciarse ante el sentimiento de insatisfacción y de desgaste emocional que se va acumulando en el matrimonio por causas tan variadas como la inequidad en cuanto a las labores del hogar, la crianza de los hijos, la poca o nula convivencia entre la pareja, la ausencia de una buena comunicación, dificultades económicas por citar solo cuestiones del orden cotidiano ya que en muchas

ocasiones a todo esto se le podría agregar la infidelidad de la pareja, violencia intrafamiliar y/o alcoholismo. Comúnmente se asocian al tema del divorcio, ideas erróneas sobre lo que debe ser el matrimonio; la iglesia, los medios de comunicación, la familia, los amigos, rinden homenaje a todos los mitos estos son creencias simplificadas que rigen nuestras percepciones y expectativas sobre lo que se supone sea un “matrimonio feliz”, estos incluyen expectativas poco realistas que lo predisponen al fracaso.

Así mismo Hetherington y Kelly (2005), explican de forma metafórica las causas por las que una pareja toma la decisión de divorciarse, definen al matrimonio como una cuenta bancaria emocional conjunta, donde los miembros de la pareja muchas veces hacen más disposiciones que depósitos, por lo cual se da un desajuste emocional y se corre un mayor riesgo de divorciarse. Una pareja aumenta su saldo bancario con cada intercambio de apoyo mutuo y de buena voluntad real, por el contrario, con cada exhibición de desprecio, con cada crítica hostil, con cada alejamiento se retiran fondos de la cuenta y entonces lo que parecía una decisión impulsiva de divorciarse es con frecuencia el resultado de años de extracciones bancarias bajo la forma de resentimiento acumulado, insatisfacción y aburrimiento. Con todo esto, tanto los hombres como las mujeres evalúan de manera diferente los distintos depósitos y retiros emocionales y por ende, el resultado de estas operaciones determinan la felicidad matrimonial o la ruptura.

Para Ferrer (1997), el daño moral es el que adquiere mayor relevancia en materia de divorcio, desde la perspectiva espiritual, hasta su evaluación económica, hiere los más íntimos sentimientos de la persona, configurándose como daño de afección en cuanto lesiona sentimientos positivos y fundamentales como el amor, la dignidad y el honor, mismos que se traducen en pena, tristeza, disgusto, vergüenza e inseguridad personal. Por

otro lado todas las conductas constitutivas causales de la separación y divorcio (art. 22 en el Código Civil para el Distrito Federal, 2013. Capítulo X, Del divorcio) pueden producir daños del orden moral ya sea que lesionen derechos subjetivos matrimoniales de orden extra-patrimonial, como el derecho a la fidelidad, el derecho al apoyo mutuo y el derecho a la convivencia. Los hechos que dan lugar a la separación o al divorcio pueden vulnerar derechos de la personalidad como el derecho a la integridad física y al honor con el consiguiente perjuicio moral y psicológico. Menciona que las secuelas de la separación y del divorcio en sí mismos pueden ocasionar daño moral bajo el supuesto de que todo proyecto de vida sustentado en el matrimonio se puede frustrar, quedando el cónyuge profundamente agobiado y deprimido por la pérdida de una vida conyugal e incluso el hecho de sufrir cambios y alteraciones en los hábitos de su vida social y profesional. (Ferrer, 1997)

Por su parte Ribeiro, Landero y Blöss (2012), exponen como es que el divorcio incide e impacta en la salud mental reconociendo tres efectos que permean el bienestar de las personas. El primer efecto que impacta es el de la crisis, éste, tiene un efecto permanente debido a que el divorcio es una vivencia altamente perturbadora que desgasta y reduce el bienestar de las personas. El segundo efecto, supone el fin de una relación de pareja de soporte y en consecuencia la pérdida de un recurso tanto humano como económico y de apoyo; la reducción de recursos puede reducir la salud con consecuencias a largo plazo. Finalmente el tercer impacto sería, el efecto de alivio ante los problemas maritales, problemas como la violencia, las adicciones y el abuso que reciente de manera negativa la salud, por lo tanto, finalizar un matrimonio con estas características puede suponer un alivio a todos estos problemas.

Así mismo, el planteamiento que propone Macías (2007) sobre el divorcio, está encaminado a definir lo que él plantea como *separación-divorcio* y que tiene que ver con una disolución reguladora del conflicto vincular, como una decisión trascendente de la vida y como un proceso muy complejo; para lo cual propone las siguientes etapas:

El pre-divorcio, el trans-divorcio y el post-divorcio.

La primera etapa es la que él llama *pre-divorcio*, que es lo que ocurre antes de tomar la decisión definitiva de divorciarse, a la primera fase del pre-divorcio la denomina *conflicto manifiesto* donde los problemas de la vida cotidiana de muchas parejas se maximizan en un círculo vicioso de retroalimentación negativa, cada vez más frustrante con una escala de agresión-contra-agresión donde los sentimientos que predominan son la insatisfacción, el malestar, la desilusión, el alejamiento emocional y físico en uno o ambos cónyuges; habiendo en ocasiones conatos fugaces de reconquista e intentos por revitalizar la relación, con la negación del conflicto que existe, pretendiendo que todo está bien y sin embargo, poco a poco, se va perdiendo la confianza de que se puedan resolver los problemas, se plantean si es suficiente el interés y el afecto y es entonces cuando se plantean la posibilidad de la separación- divorcio (Macías, 2007).

Esta fase se caracteriza porque pueden darse separaciones en momentos críticos de mayor desesperación y enojo donde consideran que separarse les puede dar un tiempo para reflexionar, dándose así varios intentos de reconciliación donde es común que se apoyen de los familiares, amigos y consejeros espirituales (con menos frecuencia buscan ayuda profesional especializada) para intentar encontrar la solución. La segunda fase del pre-divorcio es la que denomina *divorcio emocional* aquí, predomina la desesperanza, el

agotamiento, el rencor, el coraje y un franco rechazo emocional e indiferencia total que hieren profundamente, hay un sentimiento de ambivalencia entre angustia y miedo sobre lo que va a pasar, con sensación de vacío y de caos interno, en shock y con sentimientos de baja autoestima e inadecuación, de pérdida, de impotencia y de rabia. Entre las conductas más frecuentes que se dan están, la confrontación en discusiones, peleas con agresiones verbales y a veces físicas (por parte de uno o de los dos miembros de la pareja) donde uno u otro puede jugar el papel de víctima en constante queja y llanto; también se suele recurrir a conductas de evitación mismas donde se van acumulando resentimientos y hostilidad.

A partir de estos acontecimientos es cuando se llega a tomar la decisión de la separación-divorcio debido a una carga emocional muy intensa en crisis aguda o acumulada, por explosión o agotamiento, como algo necesario, incuestionable ante la situación ya intolerable lo que con frecuencia termina en una mala separación. Ante un divorcio inminente el autor menciona algunas implicaciones positivas que se manifiestan en los involucrados y es una sensación de alivio y relajación cuando menos por haber dejado a tras parte de la contienda que en realidad apenas inicia (Macías, 2007).

La segunda etapa que propone la denomina *trans-divorcio* que es lo que ocurre durante el proceso mismo de la disolución del matrimonio, esta etapa se caracteriza primero por divorcio legal, que cuando es por mutuo acuerdo se reconoce como un *divorcio voluntario y constructivo*; incluye también al *divorcio necesario* donde la actitud de pleito y las cargas emocionales negativas no manejadas adecuadamente le dan al proceso características de franco litigio. En el divorcio voluntario, los sentimientos que predominan son de malestar intrapersonal, tristeza, dolor, autocompasión y des-valides, se muestra coraje y de manera defensiva se demuestra desapego e indiferencia, en esta fase es un abogado quien les

asesora en los aspectos estrictamente legales, con la finalidad de lograr un convenio justo y realista donde ganen todos sin dejar una vivencia de injusticia e inequidad o abuso que permitiera a futuro resentimientos y hostilidad profunda con el deseo de desquite o de venganza. Por lo que se refiere al divorcio necesario y por ser este un franco litigio, existe una sensación de inconformidad, de injusticia y de abuso donde sobresalen las actitudes de lucha y pleito con la finalidad de ganar y hacer el mayor daño posible presenciando en las más de las ocasiones, las situaciones más destructivas donde el odio y la ambición son los motores fundamentales para ganar la lucha, misma que en muchas ocasiones se prolongan por mucho tiempo incluso sin que antes se haya dado la separación física de los cónyuges haciéndose esta más destructiva.

En la siguiente fase hace referencia al *divorcio económico* esta se da cuando se han acordado las condiciones económicas en el convenio de separación de forma justa y equitativa para ambas partes prevaleciendo los sentimientos y actitudes de alivio si hubo un buen proceso; hasta este punto aún pueden presentarse confusión y ambivalencia prevaleciendo la tristeza sobre todo si en esta fase se determina la separación física que evidencia la realidad de la ruptura del matrimonio. Por otra parte, en el caso de una mala separación las actitudes hostiles de lucha entre el deseo de querer más o de querer dar menos de lo necesario, llegan a ser elementos reforzadores del conflicto donde las triquiñuelas legales se usan como armas de guerra sin cuartel donde, desde luego los sentimientos ya antes mencionados, toman un carácter más agresivo donde es evidente el desgaste físico, emocional y económico (Macías, 2007).

Por último describe la etapa que denomina como *post-divorcio* donde describe lo que ocurre después de que se da la separación-disolución definitiva del matrimonio; menciona

que en este tiempo se dan las exploraciones de alternativas y la reparación de la propia estima con la intención de construir una nueva vida. En esta etapa se distinguen dos fases; a la primera la denomina como *divorcio-social* donde la relación con la familia extendida, misma que refiere a los suegros, primos, tíos, sobrinos del cónyuge, se diluye y se vuelve inaccesible respectivamente. Las redes de apoyo social y las amistades que antes se compartían se escinden definitivamente, hay alguna excepciones al respecto donde se continua el contacto con algún miembro de la familia del cónyuge sin embargo la tendencia es que esos vínculos se van extinguiendo poco a poco. Durante esta fase si fue bien manejada, se van finiquitando algunos detalles pendientes sobre el divorcio para así entonces empezar a elaborar el duelo por la pérdida que todo ello significo, retomar el rumbo a pesar del temor y de la indecisión, vincularse a nuevas relaciones sociales y amistades, intentar actividades diferentes, explorar otros intereses y contemplar la posibilidad de trabajar de nuevo o por primera vez y así ir logrando mayor estabilidad. La segunda y última fase, es la de la elaboración psicológica final; en la que se logra completar el proceso psicológico de la elaboración de la pérdida, donde se acepta la realidad de sí mismo y del otro, en una nueva síntesis de identidad total, en ocasiones con mayor plenitud, autonomía e independencia que antes y consecuentemente un aumento en la autoestima, con mayor comodidad en su vida, pudiendo replantearse la posibilidad de una nueva relación con un nuevo sentido del compromiso lo que resulta en dar un nuevo sentido a la existencia.

Por otro lado, Levinson (1978, citado por González, 2007), señala las etapas de crisis por las que atraviesa el ser humano, una de esas crisis se presenta justo dentro del periodo de desarrollo de la vida adulta y esta es el divorcio, sitúa este momento alrededor de los 33

y los 40 años cuando aparece una sensación de desaliento y una percepción de no poder cambiar aspectos importantes de su vida. Ante una ruptura matrimonial inminente, propone cinco aspectos en los cuales deben realizarse ajustes después de haber pasado por un proceso de divorcio.

El primer aspecto de ajuste es el del ámbito emocional, donde aún en las mejores circunstancias, el divorcio no deja de ser un evento traumático y más cuando solo uno de los cónyuges es quien desea divorciarse, el divorcio se presenta como un evento inesperado donde no hay tiempo para considerar y así poder aceptar una nueva realidad donde uno de los cónyuges en ocasiones, continúa ligado emocionalmente al otro.

El segundo ajuste debe darse en el aspecto social. Menciona, que la mayoría de las personas que se divorcian se sienten avergonzadas por el hecho: la mujer es vista como alguien solitario, vulnerable y con necesidades sexuales lo que da lugar a actitudes de rechazo en el grupo de amistades sobre todo por parte de las mujeres y de acoso y presión sexual por parte de los hombres del grupo.

En el tercer aspecto, el ajuste se da en los roles de género y responsabilidades laborales, ya que ante el divorcio, se debe cumplir con el rol de madre o padre soltera/o cumpliendo con las necesidades familiares sin tener con quien compartir esta pesada responsabilidad.

La sexualidad, es el cuarto aspecto donde debe haber ajustes; por un lado se puede tomar la decisión de abstenerse hasta no tener resuelta la situación legal y económica del divorcio y bajo otra circunstancia de acuerdo con los estudio de Cargan Y Melko (1982, citado en Antología de la Sexualidad Humana 2007) un alto porcentaje de las personas divorciadas o en proceso de divorcio, mantienen actividad coital entre dos o más veces por

semana teniendo la tercera parte de estas personas más de diez diferentes parejas sexuales, apuntan que esto no necesariamente significa que dichos contactos sexuales hayan sido emocionalmente satisfactorios.

Por último mencionan el ajuste del aspecto relacional cuando se finiquita el divorcio y se debe seguir teniendo contacto con el ex –cónyuge, y más aún cuando uno o ambos ya están unidos a una o a un nuevo compañero/a.

Torres de Moroso (2017), afirma que no existen estudios ni estadísticas que indiquen el tiempo entre el cual una pareja inicia su relación y el tiempo del inicio de su separación y rompimiento; menciona que divorciarse emocionalmente significa salir y terminar con situaciones inesperadas de dolor donde existe una co-responsabilidad en el momento de disolver el vínculo, cuando toda afinidad entre ambos es nula. Afirma que todo divorcio emocional conlleva a un proceso de duelo. Define como *retiros* a todo lo que va restando a lo largo de un matrimonio y enumera y describe cada uno de estos retiros que al final deterioran y terminan con una relación. Torres de Moroso (2017) La falta de respeto; esta significa no ser consciente de que la pareja como cualquier ser humano está lleno tanto de defectos como de virtudes siendo los defectos los que con la convivencia se deben aprender a sobrellevar pues son parte de la personalidad de la pareja, cuando esto no se cumple por parte de uno o de ambos integrantes de la pareja empiezan los insultos, la falta de consideración y de cuidados. Afloran los egoísmos y se hace patente el distanciamiento que conlleva a su vez, a que ya no compartan los mismos intereses y por ende la indiferencia y la falta de respeto.

- Las agresiones físicas y psicológicas; esto se manifiesta cuando la relación de amor se convierte en una relación de amor-odio donde ponderan los gritos, las amenazas, las burlas, las humillaciones y las desvalorizaciones del otro. Cotidianamente se presentan los reproches y las discusiones interminables de la pareja, es aquí donde se enciende el foco rojo que indica hacer un alto en el camino para poner un hasta aquí en la relación.
- La infidelidad; es claro que ninguna relación se puede mantener por siempre en la fase de luna de miel, pero cuando conforme pasa el tiempo los temas dominantes son el poder y el control que se ejerce en la relación, estos, son parte importantes conflictos. Difícilmente una pareja accede a que uno de sus integrantes mantenga relaciones extramaritales y no hay razón que justifique este acto, pues quien decide hacerlo ha tenido la posibilidad de elegir y por tanto es responsable de sus actos. Este factor es uno de los que más resta y lastima en una relación y por lo tanto es muy difícil recuperar la relación después de esta vivencia.
- El control; éste es una actitud que va desgastando la convivencia debido al tipo de vínculo que se quiere establecer con el otro, su relación vincular tiene como único fin controlar y destruir al otro y esta forma de ser tiene como trasfondo una profunda inseguridad por parte del cónyuge que controla, o también puede ser que el que controla lo haga como manifestación de poder y dominio sobre el otro. Este es otro tipo de retiro que contribuye con el término de una relación.

Rocha (2017), en su investigación sobre mujeres y divorcio, hace un recorrido minucioso, describiendo el estado en que se encuentra una mujer separada o que está por concluir su proceso de divorcio, menciona toda una gama de sentimientos entre los que

destacan el enojo, por haber permanecido tanto tiempo en una relación destructiva donde eran evidentes los malos tratos y las mentiras; la culpa, por sentir o que le hagan sentir que ella fue la responsable de terminar con su matrimonio; la depresión, por darse cuenta que se ha quedado sola y además estigmatizada como mujer divorciada, experimentar el sentimiento de temor, si la relación fue conflictiva y violenta, y también cuando el ex marido intente interferir si la mujer pretende tener o ya tiene otra pareja. Es muy puntual al afirmar que cada mujer y cada caso son únicos; sin embargo, menciona que hay características similares en cada mujer que ayudan a superar esta crisis permitiendo la construcción de una nueva vida después del divorcio. Describe que muchas mujeres que pasaron por la crisis de separación y después por la del divorcio, transitan por un periodo o etapa de adaptación, donde fijan su atención en ellas mismas, en sus necesidades y en sus anhelos, percibiéndose ya como mujeres libres para tomar decisiones, y para caminar hacia sus propias metas y alcanzar y cumplir todos sus objetivos. Desde luego, afirma que no todas las mujeres alcanzan a llegar a esta etapa por razones como temor a lo desconocido, el sentimiento de incapacidad y de no poder valerse por ellas mismas, por no querer tomar riesgos, prefiriendo así, continuar con la rutina de lo cotidiano y de lo familiar impidiendo ellas mismas su desarrollo y crecimiento personal.

Hace referencia también a que muchos autores coinciden cuando describen el proceso por el cual pasan las mujeres al separarse de su pareja, y cita a Hetherington y Kelly (2002) quienes consideran que el primer año posterior al divorcio es el periodo más crítico, ya que en esta etapa las mujeres divorciadas sufren soledad, depresión, ansiedad, enojo lo cual las sitúa en una situación de vulnerabilidad y de inestabilidad emocional. Como toda crisis, un divorcio tiene dos vertientes: la primera puede llevar a una fase de estancamiento y la

segunda a una etapa de adaptación, reorganización, y crecimiento tanto familiar como personal. Por un lado, las mujeres pueden mostrar debilidades, que son actitudes que limitan o reducen la capacidad de desarrollo efectivo de una persona, y por otra parte, pueden aflorar y manifestarse fortalezas que determinan una gran capacidad para soportar problemas y adversidades. Afirma que el resentimiento es uno de los sentimientos más frecuentes que se genera tras una disolución de pareja y probablemente el principal obstáculo para terminar bien con la relación, siendo éste el principal obstáculo del divorcio emocional, y es que, pareciera que amar y respetar por siempre fuera una obligación, a menudo cuando existe el sentimiento de abandono parece que se ha quitado algo que la persona pensaba merecer y que correspondía por derecho y hasta que la muerte nos separe, por todas estas razones es que se puede llegar a retardar el sanar y superar una separación que a todas luces es dolorosa. Así mismo, tras la revisión de todos los casos, encontró que la culpa era un factor que prevalecía en sus ocho casos, estableciendo una relación entre lo que las mujeres pensaban y creían que era su responsabilidad, cuidar y mantener a su familia, donde parece ser éste, un mandato social que estigmatiza a la mujer al no haber podido retener a su esposo, o afirmaciones como que el marido buscó en otra mujer lo que ella no le supo dar, es un factor de peso que obstaculiza desde el inicio, el camino hacia un pronto restablecimiento de su vida. Encontró también una constante en las mujeres recién divorciadas donde por vergüenza esconden su condición civil asumiéndose aun como señora de, o usando el termino mi esposo, en algunas interacciones sociales de rutina; es muy común que los hombres piensen que las mujeres divorciadas están disponibles, porque están necesitadas de un hombre (Rocha, 2017).

Por lo que respecta a las fortalezas Rocha (2017) destaca la capacidad que las mujeres tienen para entregarse al trabajo y a cumplir de igual forma con las labores de casa y el cuidado de los hijos, también se destaca su desempeño a la hora de administrar los recursos económicos con los que cuenta, de igual forma, es el momento de reconocer en sí mismas la cantidad de especialidades que desempeñan dentro del hogar, la lista es larga y todas esas habilidades las desempeñan según sea necesario. Otra fortaleza es que tienen la capacidad para establecer redes de apoyo para ellas mismas y para otras mujeres; por último y no menos importante es la transformación que se va dando en cuanto a su físico y su forma de vestir parece que intuyen que es momento de renovarse. Es sorprendente como pasan de ser mujeres desvalidas e inseguras a ser mujeres seguras e independientes, los recursos que ellas mismas generaron fueron la clave que provoco su auto-descubrimiento y el desarrollo de habilidades que no habían podido reconocer ni mostrar durante el matrimonio. Finalmente se reconoce, que es hasta el segundo y el tercer año después de haberse divorciado, cuando se detectó un mayor grado de bienestar emocional en las mujeres por lo cual, se afirma que se encuentran mejor preparadas para adaptarse y enfrentar adecuadamente a las nuevas circunstancias, y así, poder iniciar una nueva vida (Rocha, 2017).

1.5 Factores y causas que determinan un divorcio.

Ribeiro, Landero, y Blöss (2012) explican que muchos de los cambios que se perciben en los matrimonios actuales con respecto a su modo de convivir y de comunicarse tienen que ver con los procesos de urbanización y modernización en las últimas décadas del siglo XX y lo que va del siglo XXI. Mencionan que estos cambios han provocado desestabilidad

tanto económica como emocional y de cambio de roles en el día a día de la pareja. Hoy en día la mujer está inmersa en el ámbito laboral y el equilibrio en cuanto a las actividades domésticas y del cuidado de los hijos, es por lo regular motivo de problemas.

En el pasado, la *satisfacción marital* no era considerada como un aspecto de vital trascendencia en la vida de la pareja, sin embargo, en la actualidad ésta es la esencia de la relación de pareja y de la estabilidad familiar, pues es considerada como la principal inversión afectiva dentro de la relación, ya que contribuye de manera importante al desarrollo personal, a la estabilidad matrimonial y es una fuente principal de apoyo para ambos cónyuges. A decir de los autores, cuando se perciben cambios o un desequilibrio en lo que ha construido la pareja a partir del inicio de su matrimonio, es cuando se ven las primeras señales de una ruptura en la relación. Consideran que actualmente la sociedad mexicana está viviendo un incremento acelerado en las proporciones de divorcios y rupturas matrimoniales; al divorcio se le ha adjudicado ser la causa más importante de una crisis familiar. Cuando inicia la separación de acuerdo con Barrón (2000, citado en Ribeiro, Landero y Blöss, 2012) se va dando un distanciamiento paulatino tanto físico como emocional en el día a día conyugal, creando entre ellos lo que él denomina un *espacio aparte* donde se instala la monotonía que a la larga cobra la factura al matrimonio.

Para Valdez (2004, citado en Ribeiro, Landero y Blöss 2012) el proceso de divorcio se inicia con la etapa de la pre-ruptura, donde se da un enfrentamiento entre los estilos de vida y los modos de interacción que asumen los cónyuges en la realización de las actividades de su vida cotidiana; identificando así dos fases en esta etapa:

La primera es *la distancia emocional*, donde se ve reflejada la insatisfacción con el vínculo y con las expectativas asociadas a éste, la negación de la realidad y el surgimiento

de sentimientos de inseguridad, tristeza, desilusión, ira e irritabilidad que son característicos de esta fase.

La segunda fase es *el conflicto manifiesto*, en el cual al menos un integrante de la pareja toma conciencia de las causas reales de los conflictos y de la determinación interpersonal de éstos, que pueden dar como resultado la reevaluación de la relación o la definición de la ruptura.

Hetherington y Kelly (2005, citados en Ribeiro, Landero y Blöss 2012), en su estudio longitudinal de Virginia (ELV) sobre el divorcio, iniciado en 1972 que abarcó 1400 familias a lo largo de varias décadas de seguimiento, concluyeron que son las mujeres quienes deciden romper con el matrimonio y que además ellas son las que preparan con más tiempo dicha separación, la mitad de las mujeres de este estudio describieron como causas, también, la falta de comunicación y de afecto, un tercio de ellas mencionaron la falta de intereses comunes y un reparto injusto de las tareas domésticas como fuentes principales de insatisfacción en el matrimonio, y el 25% de ellas señalaron a la infidelidad, la violencia doméstica y el alcoholismo como las más importantes causas que contribuyeron a la decisión de divorciarse. En un reciente estudio Ribeiro, Landero y Blöss (2012), confirman que son tres los problemas más comunes que se consideran como causas y motivos por los cuales las mujeres deciden divorciarse. Menciona los problemas de afinidad como la violencia doméstica, el alcoholismo y la infidelidad, corroborando lo descrito antes en el estudio (ELV) por Hetherington y Kelly (2005, Ribeiro, Landero y Blöss 2012).

De acuerdo con Ribeiro, Landero y Blöss (2012), el dinero implicó una de las principales causas por las que las parejas de Virginia se divorciaban. Pues tanto hombres como mujeres consideraron que las razones económicas habían influido determinantemente en la decisión de divorciarse. Se observó que el desempleo del marido tiene un especial efecto negativo en las familias donde la esposa es la única que trabaja pues ésta asume el control de la economía familiar, ocupando así una postura dominante en la vida cotidiana de la familia, consecuentemente los problemas de carga económica traen consigo dificultades en el terreno de la sexualidad de la pareja. El estudio encontró que la violencia física era dos veces más alta en las familias donde el esposo estaba desempleado y la mujer trabajaba; señala que esta violencia estaba relacionada con los rechazos sexuales de la mujer hacia el hombre, pero era más provocada por la pérdida de la autoestima y el descenso en la posición social del hombre debido a su posición, convirtiéndolos en personas furiosas e inseguras lo cual conlleva a la siguiente causa en este estudio. (Ribeiro, Landero y Blöss, 2012).

Los problemas sexuales, son los problemas relacionados con las relaciones sexuales de la pareja, en los hombres son de tipo cuantitativo y en las mujeres de tipo cualitativo, cantidad y calidad están entre los motivos por los cuales las parejas deciden divorciarse, falta de cariño, falta de pasión y relaciones rutinarias fueron las más contables quejas.

Por último, menciona a la violencia que en una tercera parte de los matrimonios de este estudio que se divorciaron, se produjo al menos un incidente de *violencia física* ejercida por el varón en contra de la mujer y/o de sus hijos. Otro indicador es una historia previa de insultos y violencia verbal, Hetherington y Kelly (2005) señalan que las estadísticas y encuestas sobre este tema indican que el periodo previo de separación y en los meses

posteriores inmediatos al divorcio, el índice de homicidios entre cónyuges se multiplica por ocho.

Ribeiro, Landero y Blöss (2012), mencionan que a partir de sus propias observaciones atendiendo a parejas en terapia, se agregan los problemas derivados de las relaciones que los cónyuges mantienen con sus familias de origen una vez casados, es quizás uno de los retos que enfrenta un matrimonio en su primer año de casados, superar la desvinculación de los roles familiares previos al matrimonio, es uno de los primeros tropiezos y motivos de discusión convirtiéndose incluso con el paso del tiempo en una causa de divorcio.

Ferrer (1997), se refiere a que el daño moral es el que adquiere mayor relevancia en materia de divorcio, tanto desde la perspectiva espiritual, como de su evaluación económica, porque lastima los más íntimos sentimientos de la persona, configurándose como daño de afección en cuanto a que lesiona sentimientos positivos y fundamentales como el amor, la dignidad y el honor, mismos que se traducen en tristeza y depresión, vergüenza e inseguridad personal. Todas las conductas constitutivas de las causales de separación personal y divorcio (art. 202 en el Código Civil para el Distrito Federal, 2013. Capítulo X. Del divorcio) pueden producir daños de orden moral, ya sea que lesionen los derechos subjetivos matrimoniales de orden extra-patrimonial (derecho a la fidelidad, a la convivencia). Los hechos o causas que dan lugar a la separación o al divorcio pueden vulnerar derechos de la personalidad como el derecho a la integridad física y al honor y bienestar con el consiguiente perjuicio emocional. Todos los supuestos de hecho tipificados como causales de separación personal o divorcio son susceptibles de provocar daño moral que lesiona el carácter profundamente afectivo de los sentimientos que perjudican gravemente la integridad emocional, psicológica y moral de los cónyuges conforme a las

circunstancias del caso. Afirma que las secuelas de la separación y del divorcio en sí mismos pueden también ocasionar daño moral, bajo el supuesto de que todo proyecto de vida sustentado en el matrimonio se puede frustrar, quedando entonces el sujeto profundamente agobiado y deprimido por la pérdida de una vida conyugal normal que implica compañía y asistencia moral del cónyuge en todos los ámbitos que incluyan su vida familiar y de pareja, alterando también los hábitos de su vida social y profesional.

1.6 Proceso de duelo.

Sanz (2013), hace referencia de los laberintos internos, mismos que explica como situaciones de crisis y de transformación que implican los duelos. Menciona que experimentar un duelo generalmente implica dificultad y dolor porque se reviven de nuevo las experiencias vividas tanto positivas como negativas y se tiene la sensación de estar en un laberinto sin salida y sin solución. Un duelo requiere su tiempo para superarlo es como un laberinto del que solo se sale con paciencia e inteligencia; así pues, los laberintos internos requieren de superar muchos duelos. Los duelos se desencadenan por la sensación de pérdida, ya sea de una persona, de una relación, de la juventud, de un trabajo, de las fantasías y expectativas que se tenían en relación con alguien o de algo.

De acuerdo con Sanz (2013), La experiencia de un duelo implica tres elementos subjetivos:

- *“Las expectativas, éstas están en función de nuestras creencias y valores, nuestro imaginario, fantasías o normativas personales y sociales, bajo estas circunstancias en las más de las ocasiones se trabaja con mayor ímpetu por cumplir las expectativas de los demás*

pasando por alto e ignorando el propio deseo, generando a la larga un sentimiento de insatisfacción y de cansancio denominado frustración.

- *La frustración, ésta se presenta cuando las expectativas que se tienen con respecto a algo o a alguien no se cumplen, cuando algo o alguien nos impide lograr lo que deseamos. Existen dos tipos o formas de frustración una es la que no tenemos por qué aceptar y que además se puede evitar, como lo es la humillación, el mal trato, y vivir con una pareja que ya no queremos; la otra forma de frustración es cuando las situaciones son inevitables como lo son la muerte, o la ruptura de pareja (divorcio), donde no queda más que hacer los duelos correspondientes sin quedar fijados en actitudes negativas dirigiendo la energía de manera reactiva y pro-activa.*
- *Y las dificultades en la comunicación afectiva, en este elemento hace énfasis en el lenguaje y sus diferentes formas de expresión, que tienen un fuerte contenido emocional, expresando sentimientos que permiten entender a la otra persona, lo que siente, lo que piensa, sus valores, sus creencias y todo esto implica una resonancia con los propios valores, creencias y emociones. El problema de comunicación radica en el significado que cada persona da a lo expresado por la otra, en ocasiones se puede usar el lenguaje como arma para establecer relaciones de poder u opresión desventajosas que no llevan a buenos resultados sobre todo para uno de los interlocutores. Este tipo de problemas tiene por lo regular como trasfondo una baja autoestima que refleja el propio rechazo y la propia pelea interna, lo obviado, los*

silencios, los gestos, los tonos de voz, y el lenguaje corporal son tan personales que evidencian la historia pasada personal y relacional, que las más de las veces dificulta las relaciones presentes.” (Sanz. 2013, p. 65).

Sanz (2013), considera al desamor como otro componente importante de los duelos debido a que la falta de amor contribuye con esa sensación de pérdida y desconcierto en todo tipo de relaciones interpersonales, sean de familia, de pareja, de amigos, de trabajo; para Sanz, el desamor es una situación de expectativas afectivas frustradas y correlacionadas directamente con la muerte, pues supone igual una pérdida. Durante toda situación de desamor o de muerte, sea real o simbólica, se atraviesa por cinco fases que permiten ir integrando la situación vivida y así poder iniciar un proceso de duelo, estas fases se pueden presentar en orden indistinto, pueden darse una u otra en períodos distintos de tiempo o incluso todas en un mismo día; por esta razón es importante conocerlas e identificarlas, y son las siguientes:

- La negación surge cuando internamente se rechaza lo que está sucediendo y se niega, pensando que es imposible que esto suceda.
- La ira; es un sentimiento que conlleva una carga emocional negativa, frente a la persona o la situación que genera la frustración, generalmente se busca un responsable o culpable detonante de tal emoción.
- La negociación; es un pacto interno que se establece con la esperanza de que todo tiene una solución, si se cumplen desde luego, con determinadas condiciones.

- La depresión; surge en momentos de desesperanza, cuando se cree que la situación no puede solucionarse se haga lo que se haga, y surgen actitudes derrotistas de auto-compasión, de tristeza y abandono.
- Por último, llega la aceptación; que significa aceptar, integrar, reorganizar y estar en paz. Cuando al hablar del pasado sin sentir que aún se está ahí es entonces cuando el proceso de duelo ha llegado a su fin. Marcar distancia a lo sucedido y poder reconocer que se ha aprendido y ganado de esa experiencia, incorporando desde ya a nuestro modo de vivir esa enseñanza de vida.

Es importante señalar que Sanz (2013), considera que se deben elaborar los duelos que sean necesarios para desvincularse totalmente del cónyuge, aunque éste proceso tendrá muchos altibajos y estará lleno de emociones contradictorias de desaliento y de lucha, es imprescindible contactar con uno mismo en un tiempo de soledad para así poder desvincularse, despedirse y perdonar.

El duelo implica dolor, implica revivir cosas que nos dañaron en su momento, pero que sin embargo la mayoría de las personas lo han experimentado y superado alguna vez en su vida. Es un proceso lento de recorrer, pero si se llega con paciencia a su fin otorga muchas satisfacciones. (Sanz, 2013).

Al impacto del divorcio sobre la salud mental, se le reconocen tres diferentes efectos que repercuten el bienestar de una persona de acuerdo con Kalmjin y Monden (2006, citado en Ribeiro, Landero y Blöss 2012), el primer efecto hace referencia a un efecto de crisis que suele ser temporal, debido a que un divorcio puede ser altamente perturbador, siendo éste una experiencia emocional altamente negativa con la cual se genera una reducción en el bienestar de las personas; el segundo efecto, supone el fin de una relación de pareja de

soporte y en consecuencia la pérdida de un recurso, la literatura concerniente al tema considera que la reducción de recursos puede reducir la salud con consecuencias a largo plazo McLanahan y Sandefur, 1994; Williams y Umberson, 2004 (citados en Ribeiro, Landero y Blöss, 2012). Y por último el tercer efecto que sería de alivio ante los problemas maritales (violencia, adicciones y abusos), se considera entonces que es en los primeros dos efectos donde la depresión pudiera hacerse presente siendo esta la principal afectación al bienestar de las personas. Con base en la teoría de Wiseman (1975, citado en Ribeiro, Landero y Blöss 2012) sobre el divorcio y en base a una dimensión emocional y a otra psicológica del proceso, propone cinco etapas donde la depresión podría hacer su aparición, la primera es la negación, la segunda es la pérdida y la depresión, la tercera la ira y la ambivalencia, la cuarta la reorientación del estilo de vida e identidad, y por último la aceptación y la integración; esta propuesta la hace basándose en la teoría de Kübler-Ross (2009) sobre el proceso de duelo.

La siguiente es la descripción breve de las cinco etapas propuestas por Wiseman (1975, citado en Ribeiro, Landero y Blöss 2012).

- *“Negación, aquí la pareja no reconoce los problemas que tienen o se los atribuyen a causas externas ajenas a ellos, esta fase suele durar varios años en algunos matrimonios hasta que algún suceso desencadena la crisis que saca a flote la verdadera raíz de sus conflictos.*
- *Pérdida y depresión, ya iniciada la crisis, el sentimiento de pérdida y la depresión pueden aparecer al reconocer que el matrimonio puede estar atravesando por serios problemas. Reacciones de ansiedad y sufrimiento*

pueden surgir ante la inminente pérdida y la consecuente soledad. La depresión en esta fase paraliza la vida de uno o ambos cónyuges, haciendo más compleja la tarea de tomar decisiones sobre la permanencia o no en la relación.

- *Ira y ambivalencia, después de la depresión y de los sentimientos de pérdida, suelen aparecer comportamientos violentos o de venganza en las interacciones de los cónyuges. Esta etapa es peligrosa, especialmente para las mujeres que durante el matrimonio sufrieron violencia por parte de sus esposos, incluso hasta el punto de comprometer su vida.*
- *La reorientación del estilo de vida e identidad, a partir de que se sobrevive a la separación, lo siguiente es aprender a vivir con la soledad y con el nuevo estatus social. Implica enfrentar la realidad del divorcio asumiéndose como una persona divorciada y lo más importante replantearse como vivir a partir de su nueva condición, bajo estas condiciones las personas se encuentran vulnerables, ansiosas y solas, en ocasiones se suele optar por enrolarse en relaciones con alto componente sexual y muy poco emocional; al final de esta fase habrá que superar la crisis de identidad, aunque también supone la posibilidad de cambio y de desarrollo humano.*
- *Aceptación e integración, en esta última fase de resolución sobre la experiencia del divorcio, aceptado el hecho y abandonada la ira existen altas posibilidades de plantarse en la vida con nuevos proyectos personales económicos y familiares que reorganizaran para un nuevo comienzo su vida. Esta teoría sobre el divorcio basada en una experiencia emocional y*

de duelo permite comprender como un evento tan complejo permite transformar la vida de las personas.” Wiseman (1975, citado en Ribeiro, Landero y Blöss 2012, p. 157).

Para Bucay (2014), el divorcio es una vivencia de niveles catastróficos equiparable en cuanto a dolor y desequilibrio, con la muerte de un ser querido. Define el duelo como un doloroso proceso esencial en la elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a lo que significa una nueva realidad. Elaborar un duelo significa ponerse en contacto con el vacío que deja la pérdida del que ya no está, valorar su importancia y traspasar el dolor y la frustración que otorga esa ausencia.

Todo este proceso deja las secuelas de varias sensaciones corporales que Bucay (2014) enlista en su libro *El camino de las lágrimas*, donde hace referencia a lo que él llama el duelo del cuerpo y sus sensaciones:

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1.- Insomnio. | 6.- Pérdida del apetito. |
| 2.- Palpitaciones. | 7.- Fatiga. |
| 3.- Opresión en la garganta. | 8.- Sensación de falta de aire. |
| 4.- Dolor de nuca. | 9.- Visión borrosa. |
| 5.- Dolor de cabeza. | 10.- Dolor de espalda. |

No faltan los episodios de llanto, estar a veces distraído y olvidadizo, desinteresado de su sexualidad y de casi todas las cosas. Por otra parte, comparte también una tabla donde enumera los sentimientos de las personas a los que él llama *soledades vivenciales* a las que

se enfrentan cuando muere el cónyuge y se experimenta un proceso de duelo. Menciona que estas formas de experimentar la soledad y de vivenciar el duelo, son muy similares a lo que experimenta una persona recién divorciada, ausencia física, dificultades afectivas, la pérdida de amigos y posibilidades, y la dificultad para recomenzar una vida nuevamente.

La vivencia de sentimientos es la siguiente:

- Extrañan a la persona.
- Extrañan el hecho de sentirse queridos.
- Extrañan una relación profunda.
- Extrañan la sensación de que hay alguien en casa con quien conversar.
- Extrañan la posibilidad de compartir y convivir con la pareja.
- Extrañan el estilo de vida de la gente casada.
- Extrañan la vida sexual.
- Extrañan las amistades en común. (Bucay, 2014).

Así mismo Ramos (2016), define el duelo, como un proceso de elaboración de una pérdida que consiste en la asimilación y la aceptación de una situación dolorosa para poder adaptarse tanto interna como externamente a la nueva realidad. La elaboración de una pérdida se refiere en primera instancia a pérdidas por muerte de algún ser querido, sin embargo, aplica también a otro tipo de pérdidas como la ruptura de pareja, la pérdida del trabajo, la pérdida de la salud, o incluso de la juventud.

La palabra duelo significa dolor y, por lo tanto, el proceso de duelo será un proceso de sufrimiento enfrascado de emociones negativas que, están ahí para poder resignificar nuestros sentimientos ante la pérdida.

Al igual que cuando muere un ser querido, cuando se rompe una relación de pareja, existen varias circunstancias que permean la pérdida: (Ramos, 2016).

- Primero, quien finalizó la relación, no es lo mismo dejar que ser dejado/a.
- Segundo, hay gran diferencia entre que la relación se termine porque la pareja no se entiende y se lleven mal, o porque se descubra una infidelidad.
- Tercero, si la relación termina de manera consensuada o si hay violencia de por medio.
- Cuarto, es muy importante saber qué impacto tiene en las circunstancias vitales, como tener hijos o no, como se queda la persona económicamente, si su red de apoyo y amistades eran individuales o compartidas.
- Quinto, las características propias de la relación, años de convivencia, tipo de convivencia y que aportaban cada uno de ellos a la relación.
- Y por último, características personales, no es lo mismo una ruptura a los 20 años que a los 40 años o a los 60 años, si tiene una vida laboral o se dedicó al hogar, si es la primera ruptura o ya existía otra ruptura más.

A partir de estas circunstancias, Ramos (2016), expone diez características que considera podrían aparecer en los duelos por ruptura de pareja y son las siguientes:

“1.- Incredulidad/negación; se observa de forma evidente en la persona que es abandonada, sea por la razón que sea, esta fase corresponde al impacto inicial de la noticia, negándose a aceptar la realidad y pensando que todo

es un engaño, su duración inicia desde el primer día que recibe la noticia hasta las primeras semanas o hasta que el otro cónyuge abandona el hogar.

2.- Insensibilidad; donde dicen no sentir nada y hablan del tema en presente, en pasado y en futuro, como si no les importara, como una simple descripción de los hechos, sin emoción alguna.

3.- Tristeza; ante la realidad incuestionable, empiezan a sentir tristeza y dolor ante la inminente pérdida, aunque algunas personas ven en estas emociones un signo de debilidad, con estas emociones inician el camino para empezar a elaborar su pérdida. En ocasiones se empeñan en aparentar fortaleza pues creen que su ex no merece su llanto ni su dolor, sin saber que esto es necesario para sanar sus propias heridas. El tiempo de duración de esta fase es individual ya que depende de las herramientas o de la ayuda que reciba la persona para salir adelante.

4.- Miedo; en cualquier momento del proceso pueden ir apareciendo otras emociones que se van intercalando con la tristeza como la rabia, la ira, el rencor. El miedo suele ser a lo desconocido o a estar solas/os, a enfrentarse a nuevas tareas y a sentirse poco capaces para ellas, en general miedo a todo y a nada en concreto.

5.- La angustia; esta puede aparecer cuando los trámites de separación se están dificultando por alguna razón o porque hay cosas pendientes, en ocasiones tras la ruptura las personas buscan o tiene información de su expareja que les puede crear incertidumbre, aunque dicha información no

sea relevante. Es una sensación de incapacidad y de abatimiento que no permite pensar con claridad ante la toma de decisiones.

6.- La culpa; es el momento en el que la persona se pregunta ¿qué hice mal?, si hubiera hecho esto o aquello entonces no me hubiera dejado, es un auto-saboteo continuo para tratar de entender porque se dio la ruptura.

7.- La ira; aparece en forma de enfado y a veces de rencor, es un momento en el que aparecen los deseos de venganza o de castigo. La persona ha tomado conciencia de lo que ha ocurrido, de su pérdida y vive la ruptura como un ataque personal o como una injusticia. Aquí se suele verbalizar todo lo hecho por la ex-pareja convirtiéndose esta en el malo/a de la relación.

8.- El descontrol; esta fase aparece acompañada de rabia y enfado, aquí se toman decisiones de toda índole con tal de sentirse mejor, como por ejemplo, cambios de imagen, cambio de domicilio o de trabajo que reflejan al fin y al cabo necesidad de cambio en todas las áreas de su vida para poder sentirse mejor. Tras la ruptura la autoestima se ve seriamente dañada, por lo tanto, se entiende la necesidad de verse y sentirse mejor, de ligar, de comprobar que siguen siendo atractivos/os y de comprobar que la vida no se termina después de una separación.

9.- La nostalgia; esta fase puede vivirse como una vuelta a la tristeza, aunque no suelen darse emociones tan intensas. Primordialmente echan de menos la vida en pareja, tener a alguien, no encontrarse solas/os,

recuerdan y extrañan los buenos tiempos, echan de menos la ayuda y la compañía de aquella persona.

10.- La serenidad; en la fase de la serenidad concluye el duelo. Aquí la persona necesita estar bien, suelen comentar que ya están cansados de pasarla mal y que quieren continuar con su vida retomando contactos sociales y muchas rutinas y actividades nuevas. Son capaces de exponerse a situaciones y lugares que habían estado evitando, no sienten ansiedad por salir a divertirse y son más selectivos con los planes que hacen, salen o se quedan como mejor les convenga. En ocasiones empiezan a hacer cambios como pintar su casa o cambiar sus muebles con la finalidad de renovar su vida y su entorno.” (Ramos 2016).

Por último llega la aceptación; llegados a este punto el proceso ha concluido, la persona es capaz de pensar en su expareja sin dolor ni odio, puede incluso tener información de su ex sin sentir ansiedad o angustia, en general suelen tener un estado de ánimo positivo y estable, se ven fuertes y capaces de seguir su camino, ya no se aferran a ninguna idea de volver, ni al recuerdo de esa persona, se sienten liberados y capaces de rehacer su vida llegado el momento. El camino ya se ha hecho, y se ha hecho bien, seguramente han crecido y valorado la experiencia vivida para así reiniciar y seguir adelante (Ramos, 2016).

Para los autores del Estudio Longitudinal de Virginia conocido por sus siglas como el estudio ELV, Hetherington y Kelly (2005, citado en Ribeiro, Landero y Blöss 2012), los factores de protección más importantes para acceder a una pronta recuperación después de

un proceso de divorcio son nueve, estos nueve factores se piensa, que tienen una relación directa con las etapas que se deben transitar antes de decidir reiniciar la vida sexual después del divorcio, siendo esta actividad uno de los eslabones importantes para la recuperación personal y total después de superada la crisis. A continuación se enumeran y se describen estos nueve factores:

“1.- Madurez social; esta representa cuatro cosas, primero representa la capacidad para hacer planes para el futuro, es decir reajustar el rumbo de la vida y reorganizar los objetivos personales en un nuevo proyecto de vida. Segundo, el dominio de uno mismo, que es mantener el control como una medida de auto-regulación de la conducta, de los pensamientos y de los sentimientos. Tercero, enfrentarse a las dificultades con flexibilidad y actitud negociadora, es decir, promover la adaptación ante la nueva realidad. Y por último, ser socialmente responsable ya que ser responsable de sí mismo, implica ser responsable con los demás generando así, apoyo social.

2.- Autonomía; del desarrollo de la autonomía pos-divorcio dependerá el grado de libertad que se consiga para ya no depender ni emocional, ni económicamente del ex –cónyuge logrando obtener todo lo necesario para iniciar su nueva vida.

3.- Religiosidad; creer en algo que pueda servir como apoyo espiritual, siempre vendrá bien para aliviar las heridas pos-guerra.

4.- *Locus de control interno; éste propicia una actitud proactiva que motiva a recuperar y revalorar los propios recursos, mismo que otorgan seguridad para afrontar la nueva realidad.*

5.- *Trabajo; tener trabajo al momento del divorcio o comenzar a trabajar por primera vez después de divorciada/o es un factor que ayuda a mantener ocupadas a las personas mental y conductualmente. Un ingreso económico que se logra con el propio trabajo, desarrolla autonomía y seguridad, factores de suma importancia luego de un divorcio.*

6.- *Apoyo social; las figuras que proveen apoyo social son llamadas por los autores figuras de transición (padres, amigos, hermanos, incluso amante) estas, proveen ayuda desde el momento en que la persona toma la decisión de divorciarse hasta que el proceso concluye. Facilitan la transición de la vida de casada/o a la vida de divorciada/o pero también a la de nuevo soltero, considerándose como una ayuda vital.*

7.- *Una nueva relación íntima; en muchas ocasiones tener una pareja sentimental ya sea antes durante o después de un divorcio, implica un apoyo de índole muy especial, debido a que el dolor emocional del propio proceso se sobrelleva de mejor manera estando acompañada/o.*

8.- *La posición social o económica; según su estudio (ELV) los autores determinan que contar con educación superior y un buen empleo implica menor intensidad en la sintomatología emocional que se da en un divorcio,*

y se notaban más satisfechos con su vida y eran buenos padres antes y después del divorcio.

9.- La historia familiar; el fracaso matrimonial en una familia tiene mucho que ver con que los hijos o alguno de ellos tienda más fácilmente a repetir un divorcio, a diferencia de padres que no se divorcian, esto basado en los datos del (ELV). Hetherington y Kelly (2005, citado en Ribeiro, Landero y Blöss 2012).

Concluyen que mientras más de estos factores de protección se puedan desarrollar menores serán las consecuencias negativas tras un divorcio. Mantenerse en esta línea, ayuda a encontrar el camino hacia la autorregulación emocional y hacer de la experiencia del divorcio una experiencia de crecimiento y de aprendizaje constructivo. Ribeiro, Landero y Blöss (2012).

Hemos podido constatar que los seres humanos no estamos preparados para asumir los cambios a los que la vida por su propia esencia, nos obliga, y mucho menos estamos preparados para hacerle frente a la pérdida de un ser amado ni a lo que todo ello implica. El divorcio como ya lo vimos es una situación vivencial de crisis que fragmenta, que duele y que saca de balance a los miembros de la pareja. Si a esto agregamos las consecuencias emocionales de descontrol, de ira, de frustración y de miedo, queda claro que la estabilidad de las personas se encuentra en un momento de vulnerabilidad donde se ven comprometidas muchas necesidades vitales entre ellas la del ejercicio pleno y satisfactorio de su sexualidad.

CAPITULO 2: SEXUALIDAD

2.1 Antecedentes históricos de la sexualidad.

La historia nos dice que... desde el principio las filosofías, las ideologías, las políticas y las religiones; han creado normas de comportamiento sexual. (Paramo, 2009).

Masters, Johnson y Kolodny (1987), refieren que a pesar de que las fuentes históricas escritas se remontan a casi cinco mil años en el tiempo, es poco de lo que se dispone en datos sobre la descripción de la conducta y actitudes sexuales en los diversos pueblos anteriores al año 1000 a. de C.

Los antecedentes desde el ámbito histórico nos remontan a la Grecia clásica (Siglo V y IV a. C) donde los atenienses conocían la importancia de desarrollar plenamente la sexualidad y donde existía un criterio reflexivo e integrador de las dimensiones de la sexualidad humana. Procuraban exaltar el erotismo, educaban a los niños en el conocimiento de las funciones sexuales y sus consideraciones sobre este tema, permitían conductas que otras culturas sancionarían como fue el caso de la homosexualidad. Tanto en la cultura griega como en la cultura romana, predominaba la hegemonía masculina y por ende, los derechos sobre la práctica de la sexualidad, relegando a la mujer a segundo plano siendo ella la responsable de desempeñar las tareas del hogar además de concebir y criar a los hijos y de complacer sexualmente a su esposo. (<https://www.nuevatribuna.es>>sex. 14-02-2017. La Grecia Clásica y el sexo.)

Durante la segunda parte del imperio Romano (II-IV a. C) debido a las guerras se produce la separación de muchas familias, lo que propicia buscar la sexualidad fuera del matrimonio y con la decadencia del imperio prolifera el adulterio, así como los prostíbulos a los que se acudía en busca de placer y compañía (Bowra, 2008).

En la Edad Media, del siglo XI al siglo XIII, la iglesia católica refuerza su poder político, equiparando su fuerza con la de la ley civil y refrenda el matrimonio monógamo y declara al instinto sexual como algo pecaminoso, marca una época muy retrógrada y en consecuencia represiva de todo lo que signifique sexualidad. La sexualidad del medievo se veía como algo pecaminoso, reprobable y peligroso aunque también era algo soñado, meditado y secretamente deseado; en esta época el sexo se diferenciaba de dos formas, la primera era el sexo como acto natural, donde este era permitido únicamente con fines de procreación utilizando términos como “dialetio” que es el amor honesto y comprometido con el matrimonio y “honesta copulatio” que hacía referencia a la práctica del sexo con el casto motivo de la reproducción y la segunda como actos en contra de la naturaleza, donde el deseo sexual era considerado como una enfermedad. El catolicismo maniqueo adoptó la visión más pesimista del cristianismo y dejó de lado sus doctrinas de amor. Así, trató de difundir el temor al cuerpo, en su afán por influir sobre el hombre, política y psicológicamente a través de la represión de todo tipo. Por su parte, la sociedad Victoriana (siglo XIX) en Inglaterra, estaba repleta de reglas morales y valores conservadores, sin embargo, fue la época reconocida como la de la doble moral. Época en la cual la sociedad se vanagloriaba de despreciar el sexo como un acto de placer y que impartía disciplina y moralismos repletos de prejuicios y severas valoraciones conservadoras y que, sin embargo, puertas adentro transgredía todo comportamiento adecuado y se movía dentro de un mundo

sexual oculto donde la prostitución, el adulterio, la pedofilia, y la promiscuidad eran monedas corrientes. Fue sin duda un turbulento en el ámbito social, donde los hombres dominaban tanto la vida pública como la privada que se constituía como el espacio casi exclusivo de las mujeres que sometidas y dedicadas al hogar y a los hijos, no tenían voz ni voto. Todo este falso moralismo se agravaba aún más por el desconocimiento generalizado que existía acerca del cuerpo humano y la sexualidad, dando lugar a que esta sociedad estuviera regida por mitos tomados como leyes que en su momento predicaban la forma correcta de vivir en una sociedad civilizada. (<http://nuevatribuna.es>>Historia ,2017).

El renacimiento (XVI-XVII) marcó la pauta de la valoración del cuerpo humano, tanto del hombre como el de la mujer, siendo el cuerpo, su higiene y su estética el que develo las relaciones de género, en la dinámica del empoderamiento patriarcal. La sexualidad se ejercía dentro de un discurso de doble moral, por un lado la gente pretendía vivir apegada a la religión y lo aceptado era tener sexo dentro del matrimonio y por el otro la lujuria despedazaba toda buena intención al respecto. Por otra parte, era evidente el papel discriminatorio que llevaba la mujer en esa época ya que si se cometía un acto de infidelidad ella era considerada una adúltera, mientras que si era el hombre quien cometía esa falta solo era considerado como amancebado o amigado de ninguna manera era recriminado. (<http://revistas.javeriana.edu.co> 2001. La Sexualidad en el Renacimiento).

En esta época, el dominio de la teología permeo a la cultura en relación con la teoría moral, la doctrina política y las instituciones sociales tales como la familia y el trabajo así como las artes y la literatura que no podían disimular su sello teológico, marcando con una doble visión de la Europa del siglo XVI, por un lado una ola de pudor y desconfianza respecto del cuerpo su apariencia y su sexualidad y por el otro un celebrado culto por la

belleza y su redescubrimiento al desnudo; se consigue que ciertas aptitudes respecto al cuerpo humano se les valore bajo una óptica distinta, siendo el caso del desnudo, la sexualidad y el erotismo los cuales toman un nuevo sitio durante este periodo. Al adquirir el ser humano una importancia tan relevante durante este periodo es natural pensar que los aspectos relacionados con el placer sexual empezaran a ser vistos desde otra perspectiva. Esta época se caracterizó porque se dieron cambios interesantes en el pensamiento y en la conducta de las personas, aunque cabe agregar que éstos se dieron paulatinamente y que no todos los modelos de conducta medieval desaparecieron del todo. (<http://revistas.javeriana.edu.co> 2001. La Sexualidad en el Renacimiento).

Sigmund Freud (1856-1939), hace su aparición en la escena histórica demostrando la trascendencia que la sexualidad tiene para los individuos, desarrollando su teoría de la personalidad, la cual tiene como pivote el desarrollo psico-sexual; describió el proceso por el cual el aparato psíquico del individuo se desarrolla y los elementos que intervienen para que se dé este desarrollo. Según Freud, existen cinco etapas en la vida de las personas que se describen según lo que ocurra en los diferentes estadios del individuo. A estas etapas las denomino *Etapas del Desarrollo Psicosexual* y son las siguientes:

- Etapa oral, ubicada desde el momento del nacimiento hasta los 12 meses de vida.
- Etapa anal, del primer año de vida hasta los tres años.
- Etapa fálica, de los tres a los cinco años.
- Etapa de latencia, de los cinco años hasta el inicio de la pubertad. Y por último la
- Etapa genital, que abarca la pubertad hasta la madurez.

En estas etapas existe un desarrollo de tipo sexual en el organismo. Para el psicoanálisis, la sexualidad es una energía que se dirige hacia objetos en específico, que existen tanto en el ambiente como en el individuo. Esta energía sexual o lo que el denomino como *libido* (energía que emana y mueve a los seres humanos) tiene una dirección específica con respecto a la etapa del desarrollo del individuo. El psicoanálisis de Freud es una referencia teórica protagonista pues con sus estudios abrió el camino para estudiar el desarrollo psicológico y psicosexual del ser humano. (Seelbach, 2013).

Por su parte Havelock Ellis (1859-1939), sentó las bases sobre las cuales se ha desarrollado la sexología contemporánea, bajo su formación de médico y psicólogo estudioso de la sexualidad, plasmó bajo una perspectiva científica su estilo considerando al comportamiento y a la cultura como ejes de sus investigaciones. Ellis pensaba que una mujer que sentía deseo sexual no era como se pensaba, una mujer ninfómana, sino una mujer normal y bien estructurada psíquicamente. Dedicó gran parte de su vida a analizar en qué consistía la dimensión sexuada tanto de hombres como mujeres, muestra de ello son sus 7 gruesos volúmenes de gran obra *studies in the psychology of sex- Estudio de la psicología sexual (1913)*; en la que desde un punto de vista antropológico y biológico y dirigida a un público científico planteó una serie de temas controversiales para su época, desde luego que tenían que ver con el ámbito sexual. A lo largo de estos volúmenes planteó asuntos tales como masturbación, homosexualidad, heterosexualidad y acerca de la existencia del deseo sexual en las mujeres igualándolo al de los hombres, y afirmando que las mujeres que desean no son ninfómanas sino normales y bien estructuradas psíquicamente. Como escritor prolífico tiene entre sus obras, *El impulso sexual de la mujer* (Ellis, H. 1903) y *Los derechos sexuales de la mujer* (Ellis, H. 1918) que son dos de

muchas de sus obras y aportaciones en el ámbito de la sexualidad humana, por esta vía fue construyendo una terminología muy amplia y útil concediendo capital importancia a los conceptos de erotismo y narcisismo. Si bien su obra en la actualidad se encuentra ampliamente superada y ya no es considerada, debido en parte a la excesiva influencia de los conceptos higiénicos y morales de su época que la mayoría de las veces tendía a justificar más que a combatir y en ese sentido él sea un claro exponente victoriano, es innegable que Ellis sentó las bases sobre las cuales posteriormente se han construido toda la sexología contemporánea (Psicosexualidad, 2017).

Alfred Kinsey (1894-1956), es otro pionero de los estudiosos sobre sexualidad, de nacionalidad estadounidense, biólogo y psicólogo de profesión, redactó en 1940 junto con sus colaboradores de la universidad de Indiana el *informe Kinsey* uno de los primeros estudios científicos sobre sexualidad, basado en una investigación en la que participaron 12000 personas donde el objetivo fue identificar cual era la experiencia y comportamiento sexual de dicha muestra; era la primera vez que se hablaba en términos científicos de los hábitos sexuales de esta población, el estudio fue de carácter sociológico donde se analizaron un amplio abanico de actividades y conductas sexuales, los datos obtenidos de este estudio fueron analizados siguiendo métodos cuantitativos estadísticos y por tanto fue considerado como un estudio confiable y objetivo respecto al comportamiento sexual de la sociedad norte americana. Este estudio constituyó la base para la publicación de sus dos libros clásicos: *Conducta sexual en el hombre* (Kinsey, A. 1948) y *Conducta sexual en la mujer* (Kinsey, A. 1953). (<http://es.wikipedia.org/wiki/Alfr> ...)

Este proceso continuo de liberación sexual, va trasladando el énfasis desde la necesidad de contar con parámetros de normalidad versus enfermedad, hacia lo que es la conducta sexual como un derecho al placer, así la obtención del orgasmo pasa a ser un aspecto fundamental en lo que se refiere a la conducta sexual adulta. Además, se puede observar que durante el transcurso del tiempo se han ido dando distintas formas de concebir la sexualidad humana, temática que además ha sufrido transformaciones.

El desarrollo de la sexualidad moderna está fuertemente marcado por las investigaciones realizadas en la década de los años 60' siendo los principales exponentes de esta época el médico estadounidense William H. Masters (1915-2001) y la psicóloga Virginia E. Johnson (1925-2013) ellos publicaron en 1966 el libro *La Respuesta Sexual Humana*. En el destacan el hecho de que tanto hombres como mujeres tiene la misma capacidad de respuesta sexual y que el deseo sexual no desaparece con la menstruación, embarazo o menopausia; además no dejan de señalar los beneficios de la masturbación. Plantean el modelo bifásico de la respuesta sexual humana, es decir, que la conducta sexual se da en dos fases, excitación y orgasmo, las que a su vez se subdividen en excitación y meseta y orgasmo y resolución. (Masters y Johnson; 1967). Descartando con esto, la visión conservadora de que el único fin de una relación sexual de pareja es la procreación. (psicosexualidadourense.blogspot.com>2009).

Posteriormente, aparecen los planteamientos de la psicóloga austriaca nacionalizada estadounidense Helen S. Kaplan (1929-1995) sobre sexualidad. Ella introduce al modelo de respuesta sexual elaborado por Masters y Johnson (excitación, meseta, orgasmo y resolución) el concepto de *deseo* postulando un modelo trifásico de respuesta sexual humana que estaba constituido por la fase de deseo, la fase de excitación y por último la

fase del orgasmo (Kaplan, H. 1982) En la fase de deseo, el deseo sexual lo define como un apetito o impulso, como un conjunto de sensaciones que mueven al individuo a buscar experiencias sexuales o a estar receptivo a ellas; en la fase de excitación, se presenta la vaso-congestión que se caracteriza por el predominio de la dilatación en los vasos sanguíneos en todo el cuerpo y en particular en la zona de los genitales dando como resultado en los hombres la erección y en las mujeres la lubricación vaginal. Por último, describe la fase del orgasmo que es un reflejo genital regido por centros neuronales espinales y que consiste en una serie de contracciones reflejas en ciertos músculos genitales. El orgasmo femenino implica contracciones rítmicas que afectan a los músculos estriados en torno a la entrada de la vagina, el útero, la plataforma orgásmica, y al clítoris, mismas contracciones que provocan la expulsión de fluidos vaginales. La doctora Kaplan está considerada como una de las máximas autoridades en lo que respecta a disfunciones sexuales. (<http://lagaceta.com.ar>blogs> 2018).

El siglo XX fue el tiempo en el cual se gestó el movimiento de liberación femenina que sentó las bases para situar a la mujer en un plano de igualdad con el hombre. Es en este siglo cuando la mujer puede reconocer, conocer y disfrutar de otra manera, dejando de lado los tabúes sobre su cuerpo y su sexualidad.

El informe Hite (1976), sobre el estudio de la sexualidad femenina, tiene como referente los estudios biológicos sobre sexualidad de Masters y Johnson y los estudios de A. Kinsey; la finalidad del informe Hite, fue entender como consideraban las mujeres su experiencia sexual y que significado tenía para ellas. Así, intento comprobar que la sexualidad femenina podía tener una naturaleza compleja por sí misma y no solo ser considerada como una respuesta, a la sexualidad masculina y al coito.

Utilizó cuestionarios anónimos para preguntar a las mujeres qué sentían, qué les gustaba y qué opinaban del sexo. Con este estudio pudo familiarizar a la mujer con su sexualidad, compartir las formas en que se experimenta, saber qué piensa de ella misma, para así redefinir la sexualidad femenina y reforzar su identidad como mujer, considerando además, el peso que la cultura tiene sobre este tema (Hite, 1976).

Entendiendo que la sexualidad no es un mero hecho instintivo, que la biología es solo una parte de la respuesta sexual del individuo pero no un determinante; que el ámbito social y cultural influye inevitablemente en esta respuesta y asumiendo que su comprensión y estudio sobrepasan cualquier teoría, es importante profundizar en el general ámbito de la sexualidad humana y en particular en el ámbito de la sexualidad femenina.

2.2 Definición de sexualidad

La sexualidad es el conjunto de las condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológicas que caracterizan a cada sexo (femenino, masculino). También se refiere al apetito sexual y al conjunto de fenómenos emocionales y conductuales vinculados a ésta.

Para la Organización Mundial de la Salud, la sexualidad es un aspecto central del ser humano a lo largo de toda su vida. Abarca al sexo, a las identidades y a los papeles de género, al erotismo, al placer, a la intimidad, a la reproducción y a la identidad sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas estas, se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad esta influida por la interacción activa de factores biológicos, sociales,

económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales (OMS, 2006).

A decir de Páramo (2009), la sexualidad es un conjunto interactivo de patrones diferentes en cada persona, cuyo resultado, es siempre mayor a la suma de sus partes. Describe al instinto sexual como una de las partes básicas y primitivas del ser humano (como el hambre y la sed), aunque aclara que a partir de la evolución del ser humano el instinto se ha transformado en lo que hoy conocemos como sexualidad. Exalta la importancia de que la sexualidad está implicada en todos los niveles de vida y que su conocimiento, equilibrio y salud es de suma importancia para las personas.

Zumaya (2009), explica la sexualidad como una dimensión meramente biológica que compartimos todos los animales. Dice que cuando él se refiere a la sexualidad, está hablando de erotismo, mismo que define como una dimensión fundamental y exclusivamente humana, cultural y social que involucra todas las prácticas y construcciones mentales encaminadas al logro de la excitación y la satisfacción de lo que la biología ha puesto en los seres humanos.

Por su parte Lagarde (2011), define a la sexualidad como:

“el conjunto de experiencias humanas atribuidas al sexo y definidas por éste, es un complejo cultural históricamente determinado consistente en las relaciones sociales, así como en concepciones del mundo que define la identidad básica de los sujetos. En los particulares, la sexualidad constituida por su forma de actuar, de comportarse, de pensar y de sentir así como por capacidades intelectuales, afectivas y vitales asociadas al

sexo. La sexualidad consiste también en los papeles, en las funciones y las actividades económicas y sociales asignadas con base al sexo, a los grupos sociales y a los individuos, en el trabajo, en el erotismo, en el arte, en la política, y en todas las experiencias humanas; consiste así mismo, en el acceso y la posesión de saberes, lenguajes, conocimientos y creencias específicas; implica rangos, prestigio y posiciones en relación con el poder”. (Lagarde, 2011, p. 184).

“La sexualidad rebasa al cuerpo y al individuo, es un complejo fenómeno bio-psico-social-cultural que incluye a los individuos, a los grupos, a las relaciones sociales, a las instituciones, y a las concepciones del mundo-sistemas de representantes, simbolismo, subjetividad, éticas diversas, lenguajes y desde luego al poder. La sexualidad es a tal grado definitoria que organiza de modo diferente la vida de los sujetos sociales pero también a las sociedades. En este sentido, la sexualidad es un atributo histórico de los sujetos, de la sociedad y de las culturas, de sus relaciones, de sus estructuras, de sus instituciones y de sus esferas de vida” (Lagarde, 2011, p. 185).

Por su parte, Rubio (2007), menciona que la sexualidad humana se construye en la mente del individuo y tiene que ver con la esencia fundamental del ser humano; a partir de las experiencias que tiene desde temprano en la vida y que le hacen significar e integrar experiencias de placer erótico con su ser (género) hombre o mujer y sus efectos que le vinculan con otros seres humanos y con sus potencialidades reproductivas. Propone que la

sexualidad humana es el resultado de la interacción de cuatro potencialidades que dan origen a los cuatro holones o cuatro subsistemas sexuales que son los siguientes:

- El holón de la reproductividad.
- El holón de género.
- El holón del erotismo.
- Y el holón de la vinculación afectiva interpersonal.

Arthur Koestler (s. f.) citado en Rubio 2007), fue quien propuso que se les denominara holones, porque éstos permiten una conceptualización integral, pues abarcan diversos aspectos de la sexualidad tomando en cuenta que son interactuantes y al mismo tiempo son independientes.

De acuerdo con Rubio (2007), estos cuatro conceptos tienen aplicabilidad vertical, que significa que cada uno de ellos tiene manifestaciones y correlaciones en todos los niveles de estudio del ser humano, como la biología, la psicología, la antropología y la sociología pudiendo interactuar entre sí con el mismo nivel de importancia.

El holón de la reproductividad; se enfoca en la parte biológica que tiene que ver con la potencialidad de reproducirnos como especie, sin embargo, aquí también se manifiestan elementos psicológicos y sociales que se refieren a la reproducción de construcciones mentales respecto a esta posibilidad humana, que no se limita a la concepción y al embarazo sino que también tiene que ver con las funciones de la maternidad y la paternidad, con las políticas de población y de anticoncepción que se deben tener en cuenta cuando se habla de reproducción del ser humano.

El holón del género; permea la existencia humana porque tiene que ver con las creencias, rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores, conductas, y actividades que diferencian a mujeres y hombres como parte de un constructo histórico y social, donde, se determina la pertenencia o no del individuo en la categoría de lo femenino o de lo masculino.

El holón del erotismo; se refiere a la dimensión humana que resulta de la potencialidad de poder experimentar placer, es decir, la potencialidad personal de poder producir y comunicar una forma especial de placer, de deseo, de excitación y de orgasmo que incluyen las ideaciones, las fantasías y las evocaciones asociadas a dicho placer, éste puede incluir o no a la reproductividad.

Y finalmente propone *el holón de la vinculación afectiva interpersonal*, que se refiere a la capacidad de los seres humanos para desarrollar afectos intensos (resonancia afectiva) ante la presencia o ausencia de otro ser humano, así como las construcciones mentales que de esto deriven, abarcando los ámbitos psicológico, social y biológico.(Rubio,2007).

Para la iglesia católica de acuerdo con sus actas y documentos pontificios (1984), la sexualidad es un elemento básico de la personalidad, un modo propio de ser y de manifestarse, de comunicarse con los otros, de sentir, de expresar y de vivir el amor humano; es parte integral del desarrollo de la personalidad y de su proceso educativo, se considera, que en el sexo radican las notas características que constituyen a las personas como hombres y como mujeres en el plano biológico, psicológico y espiritual, teniendo así, mucho que ver en su evolución individual y en su inserción en la sociedad. La sexualidad

requiere del amor para adquirir una verdadera calidad humana y para crecer armónicamente dentro del ámbito biológico y psicológico realizando solo así, un sentido pleno con la conquista de la madurez afectiva que se manifiesta en el amor desinteresado y en la total donación de sí.

Con base a lo expuesto por los autores (Paramo 2009, Zumaya 2009, Lagarde 2011 y Rubio 2007) con respecto a la sexualidad, podemos decir que una sexualidad íntegra requiere establecer un conocimiento personal íntimo sobre sí mismo. La sexualidad es una necesidad que se expresa como el deseo del contacto físico y emocional, íntimo, y placentero que estrecha las relaciones humanas. La identidad sexual está compuesta por el amor, el erotismo, el placer y los afectos. Cabe señalar, que la sexualidad es parte inherente del ser humano y que el ejercicio de esta permite experimentar tanto salud física como salud emocional, todo esto necesariamente tendrá repercusiones en el ámbito del autoconocimiento y la seguridad de cada persona.

Por lo que respecta a la sexualidad, Rinkleib (2003) afirma que ésta es más que sexo ya que a lo largo de la vida se transita por muchos cambios en la manera de experimentar el cuerpo, las emociones, los valores y todos los aspectos que atañen a las personas. Cada experiencia sexual que se tiene puede ser comparada con un holograma en el que están reunidas todas las experiencias previas donde se pueden evaluar los sentimientos y las relaciones sexuales, donde se analiza la adquisición de nuevas habilidades sexuales para así tomar las decisiones pertinentes con respecto de la vida sexual propia. A través de cada experiencia vivida de la sexualidad, se puede determinar con quien se quiere tener relaciones sexuales, que tipo de persona nos atrae y desde luego cuándo, dónde y con quién se decide relacionarse para disfrutar este aspecto tan personal e íntimo de la vida. La

sexualidad engloba mucho más que lo femenino y lo masculino; incluye lo que uno decide hacer sexualmente, las razones del por qué se hacen y el significado de lo que los comportamientos sexuales (propios) tienen para una mismas y para los demás; la sexualidad implica también las sensaciones y las emociones que se tienen durante y después del sexo, así como toda una serie de resultados físicos, relacionales y espirituales. Afirma que se puede tener sexo sin amor, pero no sin amor propio y que la aceptación de una misma es un aspecto prioritario pues aceptándose a una misma se puede experimentar de manera placentera todo lo que ocurre durante el acto de hacer el amor, sin que nada distraiga esas sensaciones eróticas, se puede disfrutar sin complejos, sin culpas, sin pensar en el aspecto físico y solo entregarse al placer de disfrutarse y disfrutar de la pareja.

La sexualidad de una mujer es una cualidad que puede ser expresado a muchos niveles de su vida. Cada mujer tiene la posibilidad de experimentar positivamente y expresar placenteramente su sexualidad de la manera que mejor lo prefiera.

2.3 Sexualidad femenina.

Lagarde (2011), considera que la sexualidad femenina se desarrolla en dos espacios vitales, el primero es la procreación y el segundo es el erotismo. Estos ámbitos de la sexualidad son la base de la especialización sociocultural de las mujeres. A partir de la procreación se construye la maternidad como experiencia vital básica, natural como contenido de la vida de las mujeres, como centro positivo de su femineidad y de su naturaleza. A la procreación femenina se le reconoce socialmente como un deber ser que por su carácter natural es irrenunciable. Por su parte el erotismo es el espacio donde se experimenta la capacidad máxima del placer, la sexualidad incluye al erotismo, pero no lo

agota, para la mujer éste es una fuente inagotable de recursos mediante los cuales disfruta al máximo de su fuerza y su esencia de mujer.

Para Dupin y Hedón (2003), es a partir del conocimiento de los mecanismos fisiológicos genitales, del reconocimiento de la dimensión sexual y relacional que ésta implica y de la aparición de los métodos anticonceptivos que se va propiciando el camino para desvincular la relación entre la sexualidad femenina y la procreación. La dimensión sexual con lo relacional en el ámbito femenino tiene que ver con la capacidad de vivir, de sentir, de amar, de ser amada, de desear y de gozar, todo esto pertenece de manera particular a cada mujer desde su perspectiva de vida, expectativas, puntos de referencia, incluso de sus temores y sus componentes emocionales únicos. Para las creencias y la simbología *amar para poder desear* es el criterio más significativo que puede diferenciar la sexualidad entre la mujer y el hombre.

Castaño y Palacios (2009), mencionan que la sexualidad femenina rebasa hoy en día todos los tabúes, prohibiciones, sentimientos de culpa y de vergüenza que en épocas pasadas predominaban, actualmente las perspectivas son muy diferentes, la sexualidad se vive, se siente y se piensa con mayor apertura a todas las posibilidades que ésta ofrece, aun así, a pesar de que se han dejado a tras los conceptos religiosos se sigue ignorando el papel estructurante, regenerador y estimulador que la sexualidad proporciona. Plantean también que el deseo sexual, el placer y la satisfacción son los tres elementos que determinan el ejercicio de una sexualidad más libre, una sexualidad que se vive con el físico y con la inteligencia emocional, es decir, que se vive y se disfruta con el cuerpo y con la mente. El desarrollo de una sexualidad individual implica al sexo físico, el deseo sexual y las normas sociales de cada cultura o grupo está configurada por la anatomía y la fisiología (genitales,

zonas erógenas y las hormonas) que serán el punto de partida para activar el deseo y el erotismo quienes están íntimamente relacionados con el estado físico, la educación afectivo sexual, la autoestima, el tipo de personalidad, y las experiencias y expectativas de cada mujer. Castaño y Santiago, se refieren al deseo sexual como el gran protagonista en la vida de la mujer y plantean las razones por las cuales una mujer decide tener relaciones sexuales, estas pueden ser motivaciones psicológicas, sociales, afectivas, de aceptación, de interacción y de pertenencia mutua, pueden ser conscientes o inconscientes por razones de atracción física, emocionales e incluso de utilidad.

Arancibia (2002), plantea que, para analizar la sexualidad femenina, se deben considerar lo que ella reconoce como los aspectos positivos/satisfactorios y los aspectos negativos/insatisfactorios de como las mujeres experimentan su sexualidad. Menciona que la actitud ante la sexualidad propia dependerá del significado que cada mujer le otorgue; aunque en un rango muy importante, las normas sociales y morales de la sociedad a la que pertenezca determinaran lo adecuado y lo inadecuado en su comportamiento sexual.

Los aspectos positivos de como una mujer percibe su sexualidad son de placer y de compartir con su pareja, en una área de su vida donde ha aprendido a desarrollar y a mantener viva esa parte de su vida donde el cariño y el respeto determinan el motor que impulsa su seguridad personal y afectiva . Este aspecto positivo se transforma en placer donde disfruta de sus propias sensaciones reconociendo su cuerpo y satisfaciendo sus deseos.

Por otra parte, menciona que los aspectos negativos de la sexualidad existen en las mujeres que aprendieron a ver en ésta solo mal estar y dolor, a causa de mal trato o

sometimiento por parte de su pareja. Es una situación donde se sienten frustradas, enojadas, desfasadas de sí mismas donde la sexualidad parte de un comportamiento obligado sin estímulo que las motive y sin goce. La insatisfacción personal y con su pareja siempre ira acompañada de sentimientos de fracaso, culpa, de ansiedad y de vergüenza resultado de las bajas expectativas que tengan de la sexualidad.

Whipple (2008), afirma que la forma holística de la sexualidad (sexualidad que incorpora aspectos físicos, intelectuales, emocionales, sociales y espirituales) y de la expresión sexual no tiene que ver con el orgasmo como meta de placer, coincide con otros autores (Lagarde 2011, Dupin 2005) en la idea de que la sexualidad como fin único de procreación se ha modificado en general; actualmente éste concepto implica placer, salud, bien estar físico y mental puesto que en conjunto la sexualidad y la sensualidad pueden mejorar la calidad de vida y fomentar el crecimiento personal ya que incluye todas las cualidades que constituyen a una persona, lo biológico, lo psicológico, lo emocional, lo social, lo cultural y lo espiritual, fomentando y contribuyendo con el crecimiento y la realización personal.

Menciona que existen dos puntos de vista sobre la expresión sexual; mientras que en la primera la sexualidad es lineal, en donde el único fin es llegar al orgasmo y donde cabe la posibilidad de que alguno de los miembros de la pareja o los dos se sientan insatisfechos por no alcanzar el orgasmo sin tener alguna otra posibilidad de placer, y en la segunda, donde la finalidad de la sexualidad es el placer como un círculo, cada forma de expresión del perímetro se considera un fin en sí misma, sobre cualquiera que sea la experiencia por ejemplo de abrazarse, besarse, practicar sexo oral u otras expresiones pues cada una de ellas es un fin en sí misma y cada una es satisfactoria para la persona o para la pareja; desde

esta perspectiva ningún miembro de la pareja quedará insatisfecho por tener la oportunidad de explorar el placer de muchas maneras y encontrar en alguna de ellas el clímax y el disfrute de ese encuentro sexual. Desde el punto de vista de los estereotipos y admitiendo sus limitaciones se puede decir que las mujeres tienden más hacia el placer y los hombres más hacia los objetivos. Las experiencias sexuales femeninas consideran a la autoestima y a la imagen corporal un conjunto de factores relacionados con el placer y la satisfacción.

Considerando todo lo descrito, está claro que la sexualidad femenina y su componente erótico van siempre de la mano si se quiere llegar a experimentar con plenitud una relación sexual de pareja o bien poder optar por el autoerotismo que implica además el reconocimiento íntimo e individual de todas las zonas que puedan proporcionar placer y satisfacción. Razón suficiente para abordar a continuación el tema del erotismo femenino.

Hasta este punto nos queda clara la importancia (no siempre reconocida), que tiene la sexualidad en la vida de las mujeres, pues ésta es una identidad que nos acompaña desde que nacemos hasta el último momento de nuestra vida, somos, seres vivos sexuados; nuestra identidad sexual está compuesta por las sensaciones que nuestra fisiología nos permite experimentar, por el amor que podemos sentir, los afectos y el erotismo que nos permite experimentar todas las formas de placer imaginadas, porque además, imaginar y pensar son característica exclusivamente humanas. Cuando nos referimos en particular a la sexualidad femenina, es porque su importancia parte de la capacidad que solo la mujer tiene para concebir; sin embargo esta importancia va más allá cuando muchos estudiosos del tema (como Lagarde 2011, Castaño 2009, Arancibia 2002, Dupin 2005 y Whipple 2008) coincide en afirmar que ésta, es una identidad de carácter vital y de carácter relacional, que permite a la mujer permear su vida de emoción y de placer, de salud tanto física como

emocional pues acompañada del erotismo se convierte en una experiencia vital espectacular, en la medida que ésta, se permita explorarla.

2.4 Erotismo femenino.

El erotismo tiene que ver con la capacidad de sentir placer a través de la respuesta sexual humana, es decir, a través del deseo sexual, de la excitación sexual, y del orgasmo. En el caso del erotismo femenino éste implica que la mujer esté vinculada con la aceptación de su cuerpo, de sus deseos, de sus impulsos sexuales, del amor, de la intimidad y de la pasión.

“Si se analiza la conducta sexual, se entiende que la sexualidad, el erotismo y el amor no son sinónimos. Entrañan experiencias distintas y cumplen funciones diversas. La sexualidad alcanza la consumación y puede terminar en la saciedad. El erotismo es la dirección al sentido estético de tales sensaciones. Ésta íntimamente unido al placer y requiere de la seducción y del misterio... El erotismo es vitalidad, es la liberación de la libido. La integración a la totalidad, el descubrimiento de la belleza, de la armonía, el equilibrio y la pasión de la entrega” (Hierro, 2007, p.231).

Por su parte Rubio (2007), menciona al erotismo como uno de sus cuatro holones, considerándolo a éste, como un elemento de la sexualidad; entiende al erotismo como parte de los procesos humanos que se refieren al apetito por la excitación sexual, la excitación por sí misma y el orgasmo que dan como resultado la calidad placentera de esas vivencias humanas, además de las construcciones mentales indispensables alrededor de estas experiencias.

El erotismo como holón, contiene niveles de manifestaciones biológicas, sin embargo, son los componentes mentales especialmente las representaciones mentales y simbólicas, así como el significado social y su regulación lo que hacen del erotismo una característica esencialmente humana.

La construcción del erotismo femenino, tiene que ver con la simbolización de su propia identidad erótica, con el componente placentero de las experiencias corporales individualmente vividas o en interacción con el otro en las que se representan los procesos de activación de respuesta genital y corporal.

Kaplan (1979, citado en Rubio 2007), afirma que la forma más aceptada de la conceptualización de la fisiología del erotismo humano, es verlo como el resultado de tres procesos fisiológicos, interdependientes, concurrentes, pero distintos: El deseo o apetito sexual, la excitación y el orgasmo. Sin embargo, no es posible limitar al erotismo solo en sus dimensiones biológicas sin considerar la posibilidad de una comprensión integral de la misma forma en que se desarrolló una identidad genérica, se desarrolla también nuestra propia identidad erótica; considerando a la simbolización de lo erótico como uno de los mecanismos más poderosos por medio del cual el erotismo se integra al resto de nuestra sexualidad y de nuestra vida.

Para Miranda (2007), los eventos críticos que suceden durante las diferentes etapas del desarrollo son los que contribuyen a la determinación de las manifestaciones eróticas del adulto. Señala que el erotismo se encuentra asociado al desarrollo emocional de las estructuras mentales tempranas que conforman la identidad en especial la denominada

imagen inconsciente del cuerpo, particularmente el aspecto erótico del mismo que posteriormente dará como resultado la elaboración de la imagen sexual de sí mismo.

Relaciona al erotismo y a la sexualidad con una sola finalidad, el goce mismo y define al erotismo como la capacidad que tiene el individuo para el goce sexual que es, dice, la expresión de la sexualidad. Anota que si bien, la sexualidad esta comúnmente anclada en la biología y la biografía temprana de la persona, ésta, es como toda conducta humana susceptible de ser influida por el aprendizaje. (Miranda, 2007).

Propone cinco formas de como un adulto puede expresar su erotismo:

- Puede expresarlo siendo creativo, recreativo y ejercerlo en encuentros casuales en viajes y aventuras.
- Puede también ejercerse, en una relación de afecto que incluya relaciones sexuales, sin que esto implique amor o compromiso de exclusividad sexual. Esta conducta se ve frecuentemente en adultos solteros de edad madura, particularmente quienes rebasan los cuarenta años (viudos y divorciados).
- Puede ejercerse en función del propio placer utilizando al otro como simple objeto de placer.
- El erotismo puede ser también una manifestación de amor-pasión, como se observa en la adultez joven, justificación usada frecuentemente en las relaciones de amasiato.
- Y finalmente, el erotismo acompañado con el compromiso de pareja donde se comparta un proyecto a futuro como en el matrimonio.

Lagarde (2011), señala que el erotismo es en la mujer y el hombre, la capacidad máxima que se tiene para vivir y experimentar el placer, un placer que se expresa a través de tres experiencias que son el deseo, la excitación y el orgasmo. Al deseo lo define como el cambio que se da en nuestro estado de ánimo generalmente acompañado de fantasías o pensamientos acerca del contacto físico-erótico con la persona con quien se quisiera vivir y que nos motiva a desear.

De la excitación, dice que se manifiesta en el momento que el deseo aumenta y se retroalimenta manteniéndose presente y que con cierta intensidad desencadena en el cuerpo cambios fisiológicos como la lubricación en la mujer y la erección en el hombre, aunque en realidad todo el cuerpo responde con la excitación que promueve la intensificación de la vivencia del placer hasta desencadenar el orgasmo.

El orgasmo se manifiesta avanzada la estimulación sexual efectiva, se llega a un punto en el que el cuerpo libera de golpe la tensión sexual acumulada en lo que se constituye como el apogeo de la excitación sexual, a este momento culminante se le denomina orgasmo, conocido también como clímax.

Sanz (2015), considera que las dudas que aún existen sobre el erotismo entre las mujeres, se deben en buena parte a que las mujeres no tienen una conciencia ni un conocimiento claro de las fuentes de su propio placer y de su inagotable mundo de sensaciones. Esta confusión no es sino el producto de la alienación social a la que la mujer ha sido sometida en el terreno de su propia identidad y de su propio erotismo. Desde su punto de vista, la mujer está educada para dar, no para pedir, para priorizar los deseos del hombre dejando siempre en segundo lugar los propios. El erotismo femenino es muchas

veces una des-sintonía entre las sensaciones percibidas y lo que se cree debería experimentarse por tal razón Sanz propone y describe algunas de las características de lo que llama psicoerotismo femenino:

- La primera es la sensibilidad corporal con disfunción global de sus sensaciones; esta característica tiene que ver con el goce que la mujer tiene de su propio cuerpo, cuando experimenta caricias corporales que le permiten tener una percepción global, donde la sensación se difunde como una totalidad.
- La segunda se refiere a cierta anestesia genital (vaginal) sobre todo en aquellas mujeres que nunca han manipulado ni experimentado con sus genitales, se les dificulta conocer y reconocer sus propias sensaciones y puntos de goce; sin embargo, peor aún dan connotaciones negativas, de culpa, o de desagrado que acarrear situaciones físicas como el vaginismo.
- La tercera característica, es la emocionalidad, que quiere decir que las sensaciones adquieren la emoción y se les interioriza cuando el encuentro sexual va de la mano con el sentimiento amoroso.
- La cuarta es la percepción sexual globalizadora, que es cuando se percibe el conjunto más que sus partes, teniendo mayor importancia los sentidos y las fantasías eróticas. En las fantasías eróticas aparece el juego de lo permitido y lo no permitido, donde las mujeres consideran lo valorado y lo rechazado de las imágenes genitalistas y de las imágenes románticas; sintiéndose comúnmente más atraídas por aquellas donde lo romántico y lo sentimental hacen presencia, mientras que las fantasías genitales aunque placenteras pueden hacerles sentir culpa o incluso el deseo de reprimirlas.

- Y finalmente, lo que propone como el cultivo del espacio erótico interior, esto se da en sociedades donde la mujer es altamente reprimida, y bajo la clandestinidad se desarrollan sus más ocultas y secretas sensaciones tanto en sus fantasías como en sus comportamientos. De ahí que como una forma de defensa ante la doble moral sexista, muchas de las facultades reales o fantaseadas quedan ocultas y recreadas en su más estricta intimidad.

Para González (2007), el erotismo incluye, unifica y totaliza lo sexual, contiene en sí mismo, reacciones afectivas y emocionales de muchas calidades y tonos que lo hacen muy grato y placentero como vivencia humana. Parte importante de la conducta erótica es el autoconocimiento del propio cuerpo y de las sensaciones, es decir, del autoerotismo; la autora lo define como un comportamiento sexual que nos permite vivenciar el propio cuerpo como una fuente de sensaciones placenteras, que ayudan a formar la autoimagen permitiendo conocer el potencial propio para la hora de amar, para así, teniendo ya una conciencia del propio erotismo compartirlo y experimentarlo en pareja. Apunta que el ejercicio del autoerotismo requiere de una buena salud sexual y de una alta autoestima.

Desde que nacemos el autoerotismo nos permite ir descubriendo nuestro cuerpo, nuestras sensaciones para así ir conformando nuestro esquema corporal como una totalidad que nos integra física, psicológica y eróticamente y formar nuestra propia identidad de género. El autoerotismo es un comportamiento sexual donde no solo se toma en cuenta la estimulación de los genitales, aquí se toma en cuenta tanto la piel como la vista, el olfato e incluso el oído mismas que son vías extraordinarias de erotización para explorar todo el cuerpo; a partir de éstas, se puede experimentar el autoerotismo con tantas cosas como la imaginación sea capaz de inventar. Tomar un baño sensual de tina, permitirse sentir el

viento en la cara y en todo el cuerpo, asolearse en la playa sintiendo el calor del sol en la piel, crear y disfrutar de las fantasías eróticas que permiten lograr sensaciones placenteras, escuchar música sensual, leer poemas y cuentos eróticos y ver película que provoquen sensaciones placenteras entre muchas otras actividades. (González, 2007).

Todo esto y más se puede experimentar con gozo y con la única finalidad de que nuestro autoerotismo se convierta en una vivencia en pro de nuestra salud sexual y física. Hace referencia de como el ser humano desde la primera infancia reacciona eróticamente, integrando esta experiencia desde lo biológico pasando después por lo psicológico y terminando en lo emocional, un ejemplo de ello es cuando se inicia la lactancia del bebe experimentando el placer básico de alimentarse y de sentir el calor y el olor de su madre acompañado del mensaje silencioso de sus miradas, toda esta gama de sensaciones permite que cualquier ser humano experimente la posibilidad de transformar la energía en goce de sus propias sensaciones.

“El autoerotismo es una conducta sexual muy usual que ha demostrado ser parte saludable de nuestro desarrollo psicosexual y un ejercicio libre e íntimo de un hecho amoroso con nosotras mismas y con el otro, puesto que integra los aspectos biológicos con el erotismo y el auto-conocimiento de nuestro cuerpo con sus reacciones placenteras sensuales dentro de una gran diversidad erótica”. (Kinsey y Cols (1949 y 1953), Hite (1976 y 1981, citado en González, 2007, p.541).

Por su parte Paz (2014), explora poéticamente el terreno de lo erótico en su obra *La llama doble*, aquí refiere que la llama doble es el fuego original y primordial que representa

la sexualidad, que enciende y levanta la llama roja del erotismo, y este sostiene y alza la otra llama azul y trémula, que dice es la llama del amor. De esta forma, la convivencia del erotismo y el amor convergen como una llama doble de la vida, y ese símbolo doble unifica a éstos en el cuerpo de la persona amada.

Define al erotismo, como una poética corporal y a la poesía como una erótica verbal, el erotismo es sexualidad transfigurada, es una metáfora que nace de los sentidos, pero no termina en ellos y, ante todo, el erotismo es exclusivamente humano, es decir, una sexualidad socializada y transfigurada por la imaginación y la voluntad de las personas. La diferencia entre erotismo y sexualidad es la infinita variedad de formas en que se manifiesta, el erotismo es invención y variación incesante; mientras que el sexo siempre es el mismo. Una de las finalidades del erotismo es domar al sexo e insertarlo en la sociedad. (Paz, 2014).

En el análisis de la literatura de Gabriel García Márquez, Abdiu (2013), menciona que García Márquez define lo erótico como el peligro, el placer y la creatividad; a través del erotismo el amor supone la apertura a la imaginación en esta relación complicada entre la sensualidad y el placer. Al entregarse al erotismo, el autor pretende familiarizarse con el amor, la fusión del amor y el erotismo desemboca en un constante juego de luces y sombras que refleja una pasión humana llena de carácter, de fuerza y un breve tiempo de debilidad.

Bataille (2003), considera al hombre como el único animal sexuado que hace de la actividad sexual una actividad erótica, la diferencia entre la actividad sexual simple, está, en la búsqueda psicológica, independientemente de la finalidad natural otorgada (la procreación), el erotismo se define por la independencia del goce erótico a diferencia de la

reproducción considerada como un fin único. Reconoce al erotismo como uno de los aspectos de la vida interior del ser humano, a pesar de la incesante búsqueda de éste por un objeto de deseo exterior, la existencia de ese objeto como tal, es la medida de cómo responde la interioridad del deseo. La elección de un objeto nunca es objetiva, apela a esa movilidad interior infinitamente desconocida y oscura que es el propio ser humano.

Menciona que el erotismo de los cuerpos, el erotismo de los corazones y el erotismo sagrado se trata en todos los casos de una sustitución del aislamiento del ser, su discontinuidad, por un sentimiento de profunda continuidad. En occidente el erotismo sagrado se confunde con el amor a dios; toda operación del erotismo tiene como fin alcanzar al ser en lo íntimo, hasta el punto del desfallecimiento. Presenta a la discontinuidad individual, que siempre actúa en el sentido del egoísmo cínico. El erotismo de los corazones es más libre, si bien se distancia de la materialización del erotismo de los cuerpos, precede de él por el hecho de que a menudo es solo uno de sus aspectos, estabilizado por la afición recíproca de los amantes. (Bataille, 2003).

Finalmente para él, el erotismo es al menos, aquello de lo que es difícil hablar y que por razones únicamente convencionales se define por el secreto, no puede ser público. La experiencia erótica se sitúa fuera de la vida corriente, en el conjunto de nuestras experiencias permanece esencialmente al margen de la comunicación normal de las emociones. Se trata de un tema prohibido, aunque nada está prohibido absolutamente, siempre hay transgresiones, aunque la prohibición actúa lo bastante para que en conjunto, se pueda decir que el erotismo aun siendo tal vez la emoción más intensa, es en la medida en que nuestra existencia se nos hace presente bajo forma de lenguaje, de discurso y aun así para nosotros como si no existiera.

Hasta este punto, reconocer la importancia que tiene el erotismo como parte fundamental en la sexualidad femenina, es también reconocer cuanto aporta éste a la salud mental y física de la mujer que se permite explorarlo, vivirlo y disfrutarlo. Este componente bien utilizado, permite que fluya con libertad la energía y la pasión que un ser humano puede experimentar, al otorgar sensaciones de plenitud y de desahogo que pueden generar un alto grado de bienestar que se verá reflejado en una alta autoestima y seguridad en la mujer. (Bataille, 2003).

2.5 Autoestima.

El concepto como tal del verbo estimar, procede en el efecto del latín *Aestimare* cuyo significado es doble y quiere decir determinar valor y tener una opinión sobre algo al mismo tiempo. La autoestima es mirada y juicio que se posa en uno mismo y es vital para el equilibrio psicológico de las personas.

“Cuando es positiva, permite actuar con eficacia, sentirse a gusto consigo mismo, plantar cara a las dificultades de la existencia. Pero cuando es negativa, engendra numerosos sufrimientos y molestias que perturban nuestra cotidianidad” (André, 2008, p. 24).

Por su parte Serafino, E. y Carver, C. y Scheirer, F. (2009), afirman que la autoestima es la evaluación personal de los méritos y cualidades individuales que hace una persona de su propio valor basándose en su autoimagen, es decir, en la noción interna que esta tiene de sus características físicas y de personalidad.

Para Branden (2010), la autoestima es una necesidad básica para el ser humano, indispensable para su desarrollo normal y saludable. La autoestima es una autovaloración, es el contexto básico en el que actuamos y reaccionamos es la forma en que elegimos nuestros valores, fijamos nuestros objetivos y nos enfrentamos a los desafíos que nos presenta la vida.

Existen dos componentes básicos que conforman la autoestima, el primero es *la autoeficacia* que se refiere a la confianza en nuestra capacidad de pensar, de aprender, de elegir y de tomar decisiones adecuadas; el segundo componente es *el auto-respeto*; que es la confianza de que los logros, el éxito, la amistad y la satisfacción personal son adecuados para uno mismo. Algunos aspectos fundamentales que nos exige el vivir cotidiano son la capacidad de ganarse la vida y de cuidar de uno mismo, ser competente en las relaciones humanas, es decir, ser capaz de mantener relaciones satisfactorias para ambas partes, además de tener la resistencia que nos permita recuperarnos de la adversidad y perseverar en nuestras aspiraciones; la autoestima es importante para la supervivencia, ésta es, como el sistema inmunológico del espíritu pues nos proporciona resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración.

La autoestima es indispensable para las mujeres que están abandonando los roles sexuales tradicionales, para las que luchan por su autonomía emocional, económica e intelectual y que trabajan para progresar, estas son cualidades que fortalecen, motivan y dan energía. Cuando una mujer tiene buena autoestima, tiende a tratar bien a los demás y exige buen trato para ella.

La importancia del valor de la autoestima no radica solamente en el hecho de que nos permite sentirnos y vivir mejor, sino que nos permite responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada. Coincide con otros autores al decir que la autoestima es una experiencia íntima que reside dentro de cada persona y que es lo que se siente y se piensa sobre uno mismo.

La buena autoestima proyecta en el rostro de la persona el placer que se tiene por estar viva, se reconoce en la forma de hablar y de moverse, en cómo se habla de los logros y de los desaciertos en forma directa y honesta pues se está en amable relación con los hechos. Se expresa en la naturalidad de una persona al dar y recibir cumplidos, en las relaciones de afecto que incluyen al cariño, al amor y al erotismo siendo este último una de las expresiones más importantes en las relaciones íntimas de cada persona. El estar abierta a la crítica y al alivio del reconocimiento de los errores pues la autoestima no está ligada a la apariencia del ser perfecto.

En su libro *Los seis pilares de la autoestima*, Branden (2011), plantea las prácticas esenciales de las que depende una buena autoestima que son:

- Vivir consciente; que significa respetar la realidad sin evadirse ni negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos e intentar comprender todo lo que concierne a nuestros intereses, a nuestros valores y a nuestros objetivos, es decir, ser conscientes tanto del mundo externo como del mundo interno.
- Autoaceptación; que es comprender y experimentar, sin negar ni rechazar nuestros verdaderos pensamientos, acciones y emociones; ser respetuosos y compasivos con

nosotros mismos y aceptar que se debe experimentar la realidad de manera completa.

- Ser autoresponsable; se refiere a reconocer que es el único autor de las propias acciones y decisiones, que debemos ser la causa última de la propia realización como persona, que nadie vive para servirnos, ni para arreglarnos la vida, ni para hacernos felices y mucho menos para proporcionarnos autoestima. Ser autoresponsable supone, responder por nuestras decisiones, acciones y deseos, cuidar de nuestro cuerpo de nuestro placer y de nuestra felicidad.
- Tener autoconfirmación; es decir, respetar deseos y necesidades, tratarnos con respeto defendiendo nuestros propios valores, convicciones y sentimientos.
- Vivir con autodeterminación; que significa, asumir responsabilidades, identificar objetivos que nos permitan alcanzar nuestras metas, la autoestima trae consigo la sensación de control sobre la propia vida.
- Y por último, vivir con integridad; esto significa ser congruente con la forma de pensar, la forma de actuar, de mantener y cumplir las promesas y los compromisos, tratando con sinceridad, honestidad y respeto a los demás.

Para Kaufman, Raphael y Espeland (2005), la autoestima es la habilidad psicológica más importante que podemos desarrollar para poder desenvolvernos con destreza dentro de la sociedad, implica sentir orgullo de uno mismo y experimentarlo en nuestro interior, pues tal orgullo otorga seguridad que a su vez permite tomar decisiones y enfrentar los desafíos de la vida, contar con una buena autoestima, nos proporciona un blindaje emocional que nos permite enfrentar el rechazo, la decepción, el fracaso y la derrota; también mencionan que la autoestima se basa en verdades, logros y capacidades, que ningún ser humano nace

con autoestima y que ésta es aprendida; así entonces, cuando se presenta algún caso de baja autoestima cabe la posibilidad de construir procesos que la incrementen.

La falta de autoestima positiva conlleva a comportamientos inapropiados, hirientes e incluso desesperados, los cuales pueden ocasionar mayores problemas deteriorando aún más a la persona. En ocasiones se puede confundir la autoestima con egoísmo, arrogancia y superioridad, es decir, una falsa autoestima. El hecho de que se desprecie a las demás personas solo es sinónimo de que nos despreciamos a nosotros mismos.

Por su parte Lagarde (2000), define la autoestima como una conciencia, una identidad de género y como un sentido propio de vida, es el conjunto de experiencias subjetivas y prácticas de vida que cada mujer experimenta y realiza sobre sí misma. Plantea que existen dos dimensiones en la construcción de la autoestima, la primera dimensión es la dimensión subjetiva intelectual y la segunda dimensión es la subjetiva afectiva.

En la dimensión subjetiva intelectual la autoestima está conformada por:

- Los pensamientos.
- Los conocimientos.
- Las intuiciones.
- Las dudas.
- Las elucubraciones.
- Las creencias acerca de una misma y las interpretaciones que se elaboraron sobre lo que sucede, es una conciencia del yo en el mundo y por ende, es una visión de la vida.

Por su parte, la dimensión subjetiva afectiva de la autoestima contiene:

- Las emociones.
- Los afectos.
- Los deseos fundamentales sobre una misma y la propia historia.
- Los acontecimientos que nos marcan.
- Las experiencias vividas y las experiencias imaginadas.

Como la subjetividad es un todo complejo articulado, lo que en realidad constituye a la autoestima de una mujer son las percepciones, los pensamientos y las creencias ligadas a deseos, emociones y afectos.

Como experiencia subjetiva la autoestima puede ser consciente, pero es sobre todo inconsciente. La creatividad, lo que se hace y lo que se crea con el cuerpo, con las pasiones con las ideas y con lo que se intenta vivir es autoestima de facto y de acto.

La autoestima es memoria y olvido de lo que hemos sido y de quien hemos sido, en una misma está el pasado y el porvenir, la identidad con una misma es el hilo finísimo que le da sentido a nuestra vida como existencia continúa en el tiempo. Todo lo que ha sido está en nuestro cuerpo, en la propia subjetividad, algo de cada persona está en el mundo y está en los otros.

La autoestima como práctica de vida, es la manera en que vivimos y convivimos y también en la que experimentamos nuestra existencia y nuestra corporalidad, nuestras formas de reaccionar y desde luego nuestras formas de relacionarnos. La autoestima es nuestro lenguaje inscrito en el cuerpo y en los espacios que amueblamos de recuerdos y enceres, de anhelos y deseos. La autoestima es una conciencia, una identidad de género y un sentido propio de vida.

Por último menciona que las mujeres en la actualidad se mueven entre exigencias, alabanzas y reprobaciones que son función de contenidos existenciales modernos y tradicionales; dice que la autoestima femenina que deriva de este sincretismo genérico es muy compleja; se caracteriza en parte por la desvaloración, la inseguridad, el temor, la desconfianza de una misma, la timidez, el auto-boicot y por la dependencia vital respecto a otros, así como la sobre-exaltación y la sobrevaloración en el cumplimiento de cosificación enajenante de la competencia rival o de la adaptación maneable.

Álvarez (2001), definen a la autoestima como la actitud que se toma frente a los sucesos a los que nos enfrentamos en la vida cotidiana y como afrontamos éstos frente a los demás, esta actitud proporciona seguridad y mejor calidad de vida. También mencionan que vivir con una buena autoestima, nos permite experimentar sentimientos de autoconfianza en cuanto a lo que pensamos y al estilo de como afrontamos los desafíos básicos de la vida. Esto otorga la sensación de felicidad, de dignidad y de sabernos merecedores de poder gozar de los frutos de nuestro esfuerzo.

La autoestima está considerada como una necesidad fundamental, su existencia y su funcionamiento está dentro de nosotras. Plenamente consumada, la autoestima es una fuerza construida y solidificada desde nuestras capacidades, habilidades y confianza básica, desde donde podemos llevar una vida significativa y plena.

De acuerdo con André (2009), la autoestima consta de tres elementos:

- La confianza en sí mismo; se refiere a los actos que lleva a cabo cada persona, donde se conduce con seguridad sin mostrar temores ante aquello que le es desconocido o adverso.

- La visión de sí mismo; se refiere a la evaluación que cada persona hace de sí misma y si ésta es positiva, constituye una fuerza muy importante que hace que la persona pueda ver el lado positivo de cualquier circunstancia.
- Y el amor a sí mismo; para el autor este es el elemento más importante de los tres, pues plantea la importancia de la vida vivida en la infancia, como parte medular en la construcción de la autoestima saludable, es en esta etapa donde el amor y la seguridad recibida permea a la persona que ira desarrollando un esquema sano que será la base para su desarrollo. La cohesión de estos tres elementos es indispensable para el buen desarrollo de la autoestima a lo largo de cada etapa y proceso de la vida.

Ceberio (2013), coincide con otros autores al afirmar que la autoestima es el sentimiento de valoración que tiene la persona de sí mismo, remite a la imagen personal, es decir, a la autopercepción y reconocimiento de los aspectos positivos o negativos que pueda tener la persona permitiendo así la plena percepción de control ante sus propios recursos, estas sensaciones son las que nutren la personalidad y acarrear en la acción cotidiana la confianza para actuar con firmeza y contundencia. Cuando una persona posee la capacidad de valorarse así misma se constituye una percepción de valía y cariño equilibrado; la buena autoestima nos remite a apreciar nuestros atributos personales y se cimienta a lo largo del proceso evolutivo, estos atributos se pueden considerar como valores, es decir, propiedades que consideramos relevantes en nuestra personalidad, los valores son los recursos con los que cuenta una persona para desenvolverse en las situaciones de manera idónea, capacidades por las cuales la persona se considera valiosa.

También hace especial énfasis en las consecuencias de una desvalorización individual, es decir, la poca o nula autoestima de la persona, que la lleva a sentir emociones que dilapidan y desbaratan los proyectos personales, que bloquea la posibilidad de ser creativo, que genera inseguridad, angustia y ansiedad complicando aún más la complejidad de las relaciones humanas, a este hecho lo considera como una plaga que paulatinamente arrasa en forma abrupta y deteriora la personalidad.

Mora y Raich (2006), explican la relación y la diferencia que existe entre la autoestima y el autoconcepto, para ellas la autoestima implica la valoración que hacemos de nosotros mismos mientras que el autoconcepto implica una percepción minuciosa de lo que somos como personas, primero se es y después se evalúa para de esta forma construir la propia autoestima.

McKay y Fanning (1999, citado en Mora y Raich, 2006), describen ocho áreas que abarcan la descripción del autoconcepto:

- Aspecto físico; altura, peso, aspecto facial, cualidad y color de piel, pelo e indumentaria y zonas corporales específicas.
- Como se relaciona con los demás; dotes y habilidades en las relaciones íntimas con los amigos, con la familia y colaboradores, así como la forma de relacionarse con extraños en diferentes marcos sociales.
- Personalidad; rasgos positivos y negativos en la personalidad, como ser responsable, divertido, distraído, introvertido, extrovertido amigable, irritable, antipático.

- Cómo lo ven los demás; divertido, fuerte, indeciso, independiente, desordenado, culto, afectuoso.
- Rendimiento académico laboral.
- Ejecución de las tareas cotidianas; que tiene que ver con la higiene, la salud, el mantenimiento de su espacio vital, la preparación de alimentos y el cuidado de cualquier forma de las necesidades personales o familiares.
- Funcionamiento mental; que tiene que ver con la valoración al razonar y resolver problemas, con la capacidad de aprender y crear, con la cultura general y con la intuición.
- Sexualidad; referente a como se percibe a sí mismo como persona en el ámbito sexual.

A partir de la percepción de estos puntos se puede valorar y por ende definir el nivel de autoestima propia. Para las autoras, la autoestima es la suma de un conjunto de juicios acerca de su propio valor y competencias en diferentes dominios. En parte causa y consecuencia de los problemas y de las formas de afrontar la vida, pasando por el aprendizaje de cada una de estas etapas del desarrollo humano. Opinan que la autoestima es un proceso donde se evalúan los acontecimientos diarios para así construir y reconocer el propio valor.

Por su parte Rojas (2007), plantea que la naturaleza personal es esencialmente subjetiva, pues la evaluación de atributos y cualidades es un fenómeno íntimo personal impregnado de creencias, de principios y de exigencias ante las prioridades de la sociedad y de los valores que la cultura exige. De esta forma la autoestima se moldea para llegar al concepto y el valor que hay que formar de uno mismo.

Quintana (2010), define a la autoestima como la idea o los sentimientos por los que las personas reconocen las propias cualidades reconociéndolas como suficientes para vivir con holgura frente a las exigencias de los demás y de la vida; para él, un autoconcepto satisfactorio es equivalente a una buena autoestima.

Comparte un cuadro de técnicas de análisis ideado en los Estados Unidos para averiguar el estado real de las empresas y así poder determinar las estrategias a seguir para mejorarlas. Desde su punto de vista estas técnicas sirven también para ayudar a las personas a conocer y mejorar su auto-concepto.

La técnica se llama D A F O y con ella las personas pueden identificar, conocer y determinar de manera práctica y simple lo que deben cambiar y ajustar para modificar la forma de hacer las cosas en su vida y así poder obtener los cambios que les sean benéficos para conseguir un mejor estilo de vida.

El análisis se hace en base al siguiente esquema:

Análisis interno ----- Fortalezas ----- Debilidades ----- Factores controlables

Análisis externo ----- Oportunidades – Debilidades ----- Factores no controlables

Asegura que llevando a cabo este sencillo análisis de las circunstancias personales, podrán obtener resultados satisfactorios que beneficien a las personas.

Arancibia (2002), afirma que la autoestima juega un papel determinante al momento de ejercer nuestra vida sexual. Menciona que el tener claro lo que se es y lo que se quiere como mujer, la vivencia del placer será más intensa y satisfactoria.

La autoestima marca la diferencia entre lo que debemos hacer y lo que queremos hacer en una relación sexual, refiere que una baja autoestima solo aporta sentimientos de vacío y de culpa ante la inseguridad y la incapacidad de disfrutar plenamente y solo acoplarse a los deseos y necesidades del otro, viviendo la intimidad con sentimientos de miedo y de frustración. Afirma que las más de las ocasiones en que una mujer tiene dificultades en su vida sexual, es debido a que tiene una autoestima baja y habrá que revisarla pues ésta es un determinante psicológico muy importante de la sexualidad. Un problema sexual es la consecuencia de otro problema más de fondo, que es el auto-concepto que se tiene de sí misma. La autocrítica o la valoración negativa crea dificultades a la hora de relacionarse con los demás, limita su capacidad de expresar sus deseos sexuales y la hace más vulnerable a la crítica. Si la mujer no se siente a gusto consigo misma, le resultará difícil creer que es merecedora de afecto y de placer afectando de forma considerable su comportamiento sexual.

En su investigación *Divorcio: voces de mujeres. Empoderamiento durante el matrimonio y su disolución* Rocha (2017) describe como ante circunstancias de sometimiento y limitaciones en el matrimonio algunas mujeres al sentirse liberadas del yugo de su pareja incrementan su autoestima aumentando y mejorando su bienestar en un ambiente de mayor tranquilidad aunque también existe la contraparte que es la más común que implica sentimientos negativos de devaluación, temor enojo y culpa pero sobre todo de depresión relacionada con un evidente duelo por la pérdida de la pareja, por la pérdida de la familia, del estatus de mujer casada y por muchas otras pérdidas implícitas que requirieron la elaboración del duelo correspondiente.

Por todo lo descrito, podemos afirmar que la autoestima es un componente indispensable para la vida de todas las personas; es la percepción y la valoración que hacemos de nosotros mismos en función de las cualidades, las habilidades y la capacidad para tomar decisiones que vamos aprendiendo y construyendo a lo largo de nuestra vida, tiene que ver tanto con lo subjetivo como con lo objetivo de nuestra forma de ser y si está presente en forma positiva en nuestra vida habrá mejores posibilidades para afrontar y salir a delante en esas ocasiones donde las circunstancias de la vida nos exige y nos pone retos. Cuando estos retos son circunstancias difíciles y de naturaleza trascendental se ponen en juego componentes tanto fisiológicos como psicológicos y emocionales que se deben regular para poder hacer frente a lo que comúnmente se denomina, crisis vital.

2.6 Componentes de la autoestima en crisis de separación

Alonso (2001), menciona que los componentes de la autoestima en crisis de separación están invariablemente presentes y que afectan de manera directa a la mujer, los componentes son los siguientes:

- La inseguridad.
- La desconfianza.
- La culpa.
- Y el bloqueo emocional grave.

Afirma también que la pérdida de la autoestima, es un fenómeno muy significativo que converge en la mayoría de los divorcios, y que entre más se aplaza un proceso de divorcio, complica y perjudica más aun la salud emocional de la mujer.

De Ribera (2010), define a la crisis como una experiencia puntual, que obliga al individuo a reconsiderar en un plazo breve de tiempo, el sentido de su vida. El primer efecto psicológico de la crisis está relacionado con la vivencia de incapacidad para afrontar y superar una situación. La crisis marca un antes y un después, es una interrupción brusca en el discurrir habitual de un proceso que puede marcar el empeoramiento o la optimización y fortalecimiento de dicha situación; menciona que una crisis vital es sinónimo de crisis emocional debido a la gran activación psicológica que con frecuencia producen las situaciones críticas, bajo estas circunstancias una crisis rompe con el flujo continuo de la existencia y cuando falla bruscamente el principio de continuidad se crea un vacío angustiante que requiere de compensarse de alguna forma, en ocasiones, puede generarse todo un replanteamiento vital para lograr la construcción de un nuevo sentido y de una nueva autodefinición.

Como una manera psicológica más operativa, plantea que una crisis emocional es un cambio inesperado en la biografía personal que:

- Interrumpe la vivencia de continuidad psicológica.
- Requiere de una intervención, decisión y transformación del sujeto que la vive.
- Activa la reactividad emocional.
- Obliga a replantear el sentido de la vida.
- Tiene en sí, la potencialidad de conducir a consecuencias que pueden ser beneficiosas o perjudiciales.

Para González (2004), la crisis tiene como sinónimo *una abrupta toma de decisiones* en una determinada circunstancia que hay que resolver. Menciona que una de las características de la crisis es su carácter súbito y desestabilizante, acelerado e incluso en

algunos casos peligrosos, a pesar de esto, la crisis también otorga la posibilidad de renovación y crecimiento. Habla de la crisis como humana e individual, llena a cada individuo, de sus propias creencias, en ese ámbito donde la desorientación, la desconfianza y la desesperación casi siempre están presentes. Cuando se piensa en crisis, comúnmente se imaginan periodos de sufrimiento, por ejemplo, perder a un ser querido, separaciones de pareja, abandono y pérdidas, que son sucesos importantes aunque esporádicos y que cada persona se encarga de resolver de acuerdo con sus propias creencias y habilidades, para algunos incluso la pérdida de la juventud puede provocar cambios internos y crisis de diferente magnitud, sin embargo, es a partir de las crisis como se puede cambiar, crecer y reinventarse en el mejor de los casos, aunque para lograr este fin se debe trabajar en ello, de lo contrario se puede salir disminuida y derrotada ante la crisis. Debido a la cantidad de sucesos estresantes que implica una crisis, es recomendable asimilar las pérdidas y aprovechar toda la energía que se moviliza ante el dolor.

La autora expone uno a uno, los sentimientos que se van manifestando desde el inicio hasta la culminación de una crisis. Los primeros sentimientos que se pueden manifestar recién inicia una crisis son los siguientes:

- | | |
|------------------|-----------------------|
| - Ira. | - Desconfianza. |
| - Odio. | -- Vacío existencial. |
| - Miedo. | -- Depresión. |
| - Resentimiento. | -- Angustia. |
| - Culpa. | -- Soledad. |

A partir del reconocimiento de estos sentimientos caóticos, puede detonarse el deseo de salir de esta situación de crisis, en un impulso detonador que puede llevar a un cambio en la

voluntad de la persona. Es así, como inicia un proceso de cuatro etapas el cual debe transitar de la siguiente forma:

El primer paso es *la clarificación*; que significa reconocerse y reflexionar al respecto de ¿qué es lo que está pasando?, ¿cómo es que llegue hasta esta situación? Con la finalidad de reconocer honestamente la verdad de lo sucedido, haciendo un análisis existencial de lo positivo y negativo de la propia personalidad, la finalidad de esta reflexión es el autoconocimiento a partir de una crisis.

El segundo paso es *el manejo de los sentimientos*; que significa aceptarse y aceptar que lo que sucede es una realidad y que se forma parte de ella, lo importante aquí es decidir cuál será la actitud que se tomará para afrontar y reconocer los propios sentimientos, lo cual implicará un paso más para recuperarse y seguir adelante.

El tercer paso implica *la adaptación*; decidir hacia a donde se quiere ir a partir de los cambios que son ya inevitables, fluir, atreverse a correr nuevos riesgos y recuperar el rumbo.

Y por último *el cumplimiento con uno mismo*; es aquí donde culmina el proceso y se define el nuevo rumbo y se decide finalmente el sentido que se le debe dar a la vida, donde se deben actualizar las habilidades y las facultades, donde se reconoce el valor de la experiencia, lo rescatable y lo aprendido para de esta forma se dé la auto-realización y finalmente se trascienda.

Sanz (2001), utiliza el concepto de *laberintos* como una herramienta para ayudar a comprender los procesos internos de las personas, en particular, los que se refieren a despedidas, duelos, pérdidas y cierre de etapas encaminados a abrir otras nuevas que

incorporan la comprensión y el cierre de otras. Menciona que la sensación de estar en un laberinto implica sentir y estar en determinada situación conflictiva de la vida; éstas las define como periodos y procesos donde las personas se pueden sentir desorientadas, perdidas, incluso aterrorizadas viviendo con mucho miedo.

Menciona, que *las crisis evolutivas* como desajustes en torno a diferentes momentos del desarrollo físico que indican que una etapa ha concluido y que inicia otra; cada etapa física implica también cambios psicológicos y sociales, cambia el estatus, los comportamientos, los valores, los intereses y desde luego las exigencias sociales.

Estos periodos evolutivos, dice, no tendrían por qué suponer mayor problema que una readaptación vital, sin embargo, para muchas personas estos cambios pueden constituir graves problemas de inadaptación y de confusión debido a que actualmente la sociedad ha perdido la costumbre de los ritos de iniciación, mismos que servían de soporte para enfrentar los cambios. Para Sanz, las crisis existenciales suponen un cuestionamiento de la propia vida y de la propia existencia en general, menciona por ejemplo que la menopausia de una mujer como un tipo de crisis (laberinto de género) en la cual se asocia a la mujer con un cúmulo de valoraciones negativas y despectivas que la marginan de manera directa y sutil siendo esta una forma de destruirlas psicológicamente.

Es precisamente en la segunda mitad de la vida cuando surge un periodo de cuestionamientos respecto a si se está satisfecha o no con la vida pasada o presente, sin embargo, las crisis existenciales no solo aparecen en los periodos evolutivos, también pueden surgir inesperadamente cuando se da una ruptura de pareja, en el caso de una

enfermedad física o psicológica, una situación de desempleo o de relaciones de malos tratos que pueden generar igual vivencias caóticas y confusas.

Ante una crisis, puede surgir en una persona la baja autoestima, en particular en mujeres que atraviesan por una separación o el abandono de su pareja que las afecta especialmente; esta situación es un proceso difícil y las más de las veces son procesos largos donde se está haciendo un doble duelo, uno por la pérdida de la pareja y el otro con una misma, al intentar comprender comportamientos que aparentemente no tiene sentido ni para sí misma ni para ambos, al intentar que la pareja sea como uno quiere, o comprender el significado que se les da a las palabras y a los hechos, los dobles mensajes que se emiten, las heridas no cerradas, lo hablado y lo no hablado que ha generado dolor, el deseo de que el otro vuelva y todo vuelva a ser como en un principio, los maltratos físicos y psicológicos visibles y sutiles convierten a la crisis en un laberinto sin claves para salir de ahí.

Brito (2000), menciona que la crisis es un momento de cambios radicales que representan la pérdida de nuestro equilibrio, siendo ésta intempestiva e inquietante trastornando el mundo que la persona tenía por conocido hasta ese momento y lo convierte en algo que le resulta incomprensible ante lo cual se siente indefensa y altamente vulnerable.

La sensación de sentirse rebasada por la circunstancias, incapacitada y sin las habilidades necesarias para resolver la situación se adueña la mente de quien lo vive, provocando con esto estrés, ansiedad, tensión y en muchos casos depresión. *“Se siente como un abismo entre el pasado que ya no es vigente y un futuro que todavía no está constituido”* (Brito, 2000, p.20). Es la percepción de incertidumbre lo que se experimenta

cuando se atraviesa por cualquier tipo de crisis, en particular cuando esta crisis está determinada por un proceso de separación o divorcio.

2.7 Concepto de reestructuración

El concepto de reestructuración es un concepto abstracto que hace referencia a un reordenamiento, reorganización, modificación o cambio de un determinado tipo de estructuras en ámbitos y espacios específicos. Por su parte, una estructura es un sistema organizado y jerarquizado de elementos, ideas, ámbitos, nociones o personas y lo más importante las conexiones e interconexiones entre todas las partes que forman el todo.

Una reestructuración tiene como objetivo generar cambios para observar nuevos o diferentes resultados, la reestructuración es en la mayoría de los casos es algo que se da de manera voluntaria y planeada con la finalidad de obtener resultados diferentes.

Este concepto tiene que ver entonces, con el reordenamiento y/o la modificación en las prioridades de vida cuando una mujer se enfrenta a un divorcio “*una perdida*” y todo lo que éste implica, cambios en el orden económico, social, familiar pero sobre todo los cambios que impactaran a nivel psicológico y emocional donde los sentimientos y los valores requieren indudablemente de una reorganización que la lleve a adaptarse lo mejor posible a esta nueva circunstancia de vida. Reestructurar la vida sexual tiene que ver con uno de estos tantos cambios que le permitan recuperar su seguridad, su vitalidad, su felicidad y por ende su autoestima, ámbitos de vital trascendencia en la construcción de un nuevo sentido y estilo de vida (Porto y Gardey, 2015).

En este capítulo queda plasmada la innegable importancia que la sexualidad tiene para el funcionamiento integral de las personas. El resultado de saber ejercer una sexualidad plena y satisfactoria tiene mucho que ver con el buen funcionamiento como individuos y esto se ve reflejado en una mejor calidad de vida, en una mejor forma de relacionarse con su familia y con las demás personas. Reconocer que existe siempre la posibilidad de reestructurar y/o modificar en algún ámbito y en alguna etapa de la vida nos permite la posibilidad de dimensionar y reconocer la amplia gama de posibilidades con las que contamos como seres humanos para disfrutar y compartir nuestra sexualidad disfrutando con plenitud de la vida y agregando valor a ésta. Por su parte la autoestima juega un papel fundamental al momento de decidir disfrutar y vivir a plenitud, es el pilar que rige tanto para bien como para mal la vida de cada persona, contar con una buena estima nos permite detenernos un momento a la hora de tomar decisiones que puedan ser trascendentales como por ejemplo, reconstruir o reestructurar la vida familiar, económica, social y desde luego la vida sexual. El erotismo y la autoestima son dos dimensiones que se complementan incluyendo siempre una a la otra; si hay buena autoestima se puede ejercer el erotismo con plena seguridad y donde hay capacidad de erotizarse existe autoconocimiento y seguridad misma que permitirá recuperar el control de los propios sentimientos y de la toma de decisiones.

CAPITULO 3: MÉTODO

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

De acuerdo con las estadísticas sobre divorcio en México, los casos de divorcio se han incrementado en porcentajes considerables. INEGI (2019)

<https://www.inegi.org.mx/programas/nupcialidad>.

En la actualidad los procesos de divorcio y todo lo que éstos implican, han sido motivo de estudio debido a que las afecciones psicológicas-emocionales, familiares, legales, sociales y económicas por las que las personas deben pasar, determinan en gran medida el modo de vida que llevarán tanto en el transcurso del procedimiento del divorcio como cuando se finiquite éste. Dentro de las implicaciones de los daños, si no se resuelve adecuadamente esta problemática sobre todo en lo que tiene que ver con el aspecto psicológico y emocional, podrán determinar la calidad de vida que llevaran post-divorcio cada uno de los cónyuges. Considerando al ámbito de la sexualidad como un componente básico en la recuperación de la vitalidad y de la salud de la pareja.

La presente investigación se abocó a reconocer y a determinar cómo es que afecta a la sexualidad femenina una crisis vital como lo es, un proceso de divorcio; para con ello contribuir y proponer una guía donde la mujer pueda conocer las etapas que debe seguir para reestructurar y reiniciar el ejercicio de su vida sexual. Contribuyendo con fundamentos teóricos que determinarán la relación poco investigada entre estos dos conceptos: Divorcio y sexualidad.

JUSTIFICACIÓN

Las expectativas de una mujer que recién se casa implican entre otras cosas la construcción de vínculos con su pareja, para así construir una nueva identidad conformada por dos personas que se entregan, se reconocen, se compenetran para construir una sola y particular intimidad, una complicidad erótica en donde ambos son lo más importante.

Una relación formada y construida con amor, comunicación y respeto, proporciona a la mujer una identidad propia del rol de ser mujer, de su femineidad, de su autoestima y de su erotismo. De tal manera que cuando por alguna razón la pareja de cónyuges toma la decisión de divorciarse, se desencadena una crisis en la cual la mujer generalmente es la más perjudicada.

Con este trabajo se pretende crear en primera instancia, un modelo documental, que pueda servir como guía educativa post-divorcio para aquellas mujeres que necesiten y requieran reconstruir su autoestima y su vida sexual. Beneficiándose directamente de poder conocer las etapas que se deben seguir cuando se sientan preparadas para tomar la decisión de reconstruir un nuevo estilo de vida donde el crecimiento y la transformación las lleve a mejorar su calidad de vida tanto física como emocional y psicológica, pues de ellas depende directamente lograr la estabilidad individual y por ende conseguir y recuperar la estabilidad de su entorno individual, familiar y social.

OBJETIVO GENERAL

Identificar y describir cuáles son las etapas por las que debe transitar una mujer recién divorciada antes de reestructurar y decidir reanudar su vida sexual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Definir el concepto de Divorcio.
2. Definir el concepto de Sexualidad.
3. Investigar los Antecedentes Históricos del Divorcio y de la Sexualidad.
4. Describir las características y las fases del duelo.
5. Definir el concepto de Autoestima.
6. Explicar los componentes de la Autoestima en Crisis de Separación.
7. Exponer y describir las etapas que una mujer transitará con la finalidad de reestructurar su vida sexual después de un proceso de divorcio.

PROCEDIMIENTO

La investigación que se llevó a cabo para la realización de esta tesis se circunscribe a la revisión y el análisis documental.

El diseño de la investigación fue bibliográfico, ya que a través de la revisión de material documental se llegó a la descripción y exploración de las etapas que debe atravesar o cursar una mujer después de un proceso de divorcio antes de reestructurar y retomar el curso de su vida sexual.

Se buscó identificar a los autores, investigadores e instituciones que hubiesen trabajado o estuviesen evaluando sobre de la temática de la relación entre el divorcio y la sexualidad.

De igual forma, se pretendió ubicar y analizar los trabajos previos que con relación al tema hubiesen sido publicados tanto en México como en algún otro país en el extranjero.

Se acudió a los siguientes centros de documentación y bibliotecas que a continuación se refieren.

- Biblioteca de la Facultad de Psicología de la UNAM.
- Centro de Documentación Rogelio Díaz Guerrero de la Facultad de Psicología de la UNAM.
- Biblioteca Central de la UNAM.
- Biblioteca de la Facultad de Derecho de la UNAM.
- Biblioteca de la Facultad de Ciencias Políticas de la UNAM.

- Biblioteca del Centro de Investigaciones y Estudios de Género CIEG de la UNAM.
- Biblioteca Vasconcelos.
- Biblioteca de la Escuela Libre de Derecho.
- Centro de Estudios sobre Género de la Honorable Cámara de Diputados en la Ciudad de México.
- Instituto de la Familia.
- Instituto de Investigación Clínica y Social en Psicología.
- Instituto de Estudios sobre la Sexualidad y Pareja.
- Instituto Mexicano de la Pareja.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL

- Reestructurar: Modificar la manera en que está estructurada u organizada cierta cosa o situación.
- Actividad sexual: Es una experiencia conductual de la sexualidad personal donde el componente erótico de la sexualidad es el más evidente.
- Recién: Desde hace poco tiempo, en un tiempo anterior y muy próximo.
- Divorcio: Proceso que tiene como intención dar por terminada una unión conyugal.

HIPOTESIS CONCEPTUAL

Con la presente investigación se pretende reconocer y describir en que dimensiones la sexualidad femenina se ve afectada cuando se atraviesa y enfrenta un proceso de divorcio, también se pretende identificar las etapas por las cuales transitará una mujer recién divorciada antes de decidir retomar su vida sexual; de igual manera se pretende determinar cuál es la importancia que se le da en el ámbito de la investigación a la vida sexual de las mujeres divorciadas, pretendiendo con esto conocer cuan fértil es este tema en el ámbito de la investigación o en su defecto cuanto falta por investigar y qué relevancia se le otorga a este tema.

CAPITULO 4: CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Reestructurar, reorganizar o cambiar una forma o estilo de vida no es una decisión que se toma a la ligera, en muchas ocasiones depende de que surjan acontecimientos de peso que nos obligue a tomar nuevas decisiones y nuevos caminos con la única finalidad de recobrar el equilibrio y el control de la vida, reiniciando de forma diferente tomando en cuenta las experiencias previas. Cuando la causa de cambiar un modo de vida se debe a un divorcio, es más que claro que es una circunstancia extrema que obliga de tajo a replantearse en todos los ámbitos de la vida, por ser éste un proceso doloroso y difícil de superar.

La investigación hecha por la Doctora Rocha (2017) identifica y describe las actitudes y los comportamientos de las mujeres recién divorciadas y aporta datos relevantes al tema de esta investigación porque a partir de la información recabada en su trabajo de investigación permite y proporciona a las mujeres en situación de divorcio un mayor conocimiento y mayor eficacia al momento de reflexionar y de tomar decisiones sobre las circunstancia muy particulares de la separación conyugal.

A continuación, se expondrán los principales hallazgos y conclusiones que se encontraron a lo largo de esta investigación.

- Se determina la primera relación crucial que se encontró entre el divorcio y la sexualidad femenina es de tipo histórico-socio-cultural. Lo que mostró la presente revisión histórica, fue una continua sujeción sobre el cuerpo y la sexualidad

femenina impuesta por diversos agentes sociales y culturales a lo largo de la historia de la humanidad.

- Se corrobora que el divorcio es una de las crisis que más desequilibra y vulnera al ser humano (después de la muerte de un ser amado) a razón de los cambios inesperados y desconocidos que se generan, implica cambios en la estructura cotidiana de la vida tanto sociales como económicos, espirituales, emocionales, psicológicos y del ámbito sexual.
- Se evidencia como el divorcio obliga a replantear la forma de pensar, de sentir, de tomar decisiones y de cómo volver a relacionarse para sanear y recuperar la vida sexual.
- Se reconoce la clara desventaja de la mujer que se ve inmersa en un proceso de divorcio debido a que una mujer divorciada es estigmatizada por la sociedad, ya que el nuevo estatus que adquiere, *el de divorciada*, no le permite el fácil acceso en muchos de los ámbitos sociales de su vida cotidiana, como lo es la familia, las amistades, el trabajo, la escuela de los hijos y desde luego el de iniciar una nueva relación sentimental y sexual. Otra desventaja clara es la económica porque aún y a pesar de que la mujer tenga empleo, la diferencia entre los sueldos de ambos siempre será altamente significativa; y peor será esta desventaja si la mujer es ama de casa.
- Se encontró que los factores que motivan un divorcio al parecer están inmersos en la esencia de los seres humanos ya que la infidelidad, la inequidad (entre las actividades propias de la crianza de los hijos y las cuestiones domésticas de la vida de pareja), la violencia intrafamiliar, los problemas de comunicación y los

problemas económicos, son un tema común cuando se trata de desvincularse del matrimonio.

- Se reconoce que la normativa socio-cultural y religiosa son quienes dictan el cómo, el cuándo y el con quién se pueden tener relaciones sexuales.
- Se determina como el proceso de duelo, es decir, el cómo lidiar con la separación y la pérdida del cónyuge, es uno de los procesos más complicados debido a que implican dolor, sufrimiento, tristeza, culpa, inseguridad, incertidumbre y desconfianza, sin embargo todo esto es indispensable para comprender, analizar y así poder superar tan complejo trance. La literatura de acompañamiento al respecto es basta y muy específica por lo cual aún con lo complejo del tema, existen muchas y muy buenas posibilidades de que con paciencia y paso a paso se supere este problema.
- En relación con los cuatro ámbitos en que se sitúa al divorcio, fue el área del divorcio psicológico donde evidentemente se encontraron los daños y las afecciones más graves; la implicación de expectativas altas, sentimientos, ilusiones y planes con los que se llega a la hora de contraer matrimonio son evidentemente lo que más se fragmenta y lo que más dolor provoca a la hora de transitar por un proceso de divorcio.
- Se corrobora que la sexualidad no es estática, ésta implica toda una gama de cambios a lo largo de toda la vida de un ser humano, y son los factores sociales, emocionales y psicológicos los que permean su ejercicio ante cualquier circunstancia.
- Se reconoce el gran impacto que un suceso como el divorcio provoca sobre la autoestima en particular de una mujer, primero por la incertidumbre que este

provoca, después por los cuestionamientos de si ella es culpable de esta ruptura por qué se ha descuidado físicamente, o por qué ha descuidado la relación con su esposo; después ante la inminente separación surgen los temores y las dudas que fragmentan aún más su auto-concepto.

- Se evidencian las consecuencias de perder el interés de continuar con una vida sexual activa a causa de concentrar todos los recursos y energía a la resolución del divorcio, se encontraron también evidencias teóricas de como la no actividad sexual determina un descenso en las sustancias químicas del cuerpo que determinan tanto la salud física como la salud emocional.
- Se reconoce como el erotismo y la reconstrucción de la autoestima juegan un papel fundamental en la recuperación psicológica, emocional y física de la mujer que experimento un proceso de divorcio.
- Se determina como una mujer, a través de la experiencia vivida de la sexualidad, puede determinar en adelante, con quien quiere tener relaciones sexuales y como expresará este aspecto tan íntimo y personal de su vida.
- Finalmente se encontró respuesta al cuestionamiento sobre si existen o no estudios o investigaciones que aborden la temática de la relación entre la Sexualidad y el Divorcio; encontrando que no solo no existen dichas investigaciones sino que según Rosalía Martínez García *“es alarmante la percepción de la marginación que sufre la población femenina en general como objeto de estudio”*. Martínez, R. (2017, citada en Rocha, L. (2017). Lo cual permite sugerir con fundamento en este trabajo de investigación, una guía que permita a las mujeres que atraviesan por un proceso de divorcio conocer las alternativas que existen para recuperarse y estructurar una nueva forma de vivir, de recuperar todos y cada uno de los ámbitos

de su vida que se hayan visto afectados y de superar dicha crisis a partir de lo que ella llama *empoderamiento femenino*.

SUGERENCIAS

Ante la evidente y clara necesidad de apoyo para las mujeres que están inmersas en un complicado y desgastante proceso de divorcio y habiéndose ya identificado las áreas clave donde se requiere una puntual intervención, se proponen la siguiente guía que incluye las etapas para la reestructuración de la vida y de la vida sexual de las mujeres, a partir de que inician, transcurren y concluyen su proceso de divorcio, sobre todo en la etapa del post divorcio, es necesario encontrar una red de apoyo y protección que deberá marcar la diferencia entre el antes y el después en su vida. Por tal razón considero importante proponer e implementar a mediano plazo un taller en un lugar al que llamaría “*un refugio anti-balas*” donde las mujeres pudieran acercarse para recibir apoyo multidisciplinario que abarcará desde el ámbito legal hasta el ámbito psicológico-emocional-espiritual con la finalidad de reestablecer en las mujeres un nuevo estilo de vida, donde se pondere el incremento de su valor como mujer y donde pueda aprender a meditar y a reflexionar el que hacer y cómo hacer para mejorar su calidad de vida.

Las áreas más importantes en las que una mujer en proceso o en conclusión de un proceso de divorcio debe trabajar son las siguientes:

- *Incremento de la autoestima*, donde será importante mejorar la opinión que tiene de sí misma.
- *Autonomía*, para realizar actividades de forma independiente sin requerir de la autorización de nadie.
- *Identidad propia*, mejorar la percepción que se tiene de sí misma, referida a rasgos o características que proviene de su propio desarrollo.

- *Toma de decisiones*, hacerse responsable de todo lo que ella decida y de todo lo que a ella y a su familia le compete.
- *Desarrollo de nuevas habilidades*, personales, sociales, laborales, familiares, espirituales y psicológicas identificando habilidades y capacidades adquiridas reconocidas o no anteriormente y las que desee desarrollar.
- *Desarrollo de la asertividad*, libertad para expresar los sentimientos y opiniones desde la autoconfianza y no desde las emociones relacionadas con el enojo y la ansiedad.
- *Confianza*, tener la certeza de lograr las actividades o planes que se proponga.
- *Autocontrol*, control y evitación a partir de trabajar el equilibrio emocional.
- *Capacidad de adaptación*, identificar conscientemente su capacidad de flexibilidad para evitar conflictos.
- *Cierre de la etapa de duelo*, expresar todas las emociones negativas de dolor y asimilar y perdonar para así poder empezar a trabajar con todas las áreas tanto emocionales como económicas, intelectuales, espirituales, físicas, y sociales bajo las cuales trabajara su nueva condición.
- *Cambio en las creencias y los valores*, concientizar que no requiere de un hombre como pareja para sobrevivir y lograr ser feliz.
- *Resiliencia*, tener la capacidad de respuesta para afrontar y hacer frente a la adversidad de la vida.
- *Auto-respeto*, solo aceptar relaciones donde exista el respeto evitando relaciones que manifiesten violencia emocional o física.
- *Cuidar de sí misma*, estar consciente de sus necesidades físicas y emocionales dando prioridad a éstas.

- *Conciencia de relaciones inequitativas*, identificación clara de una relación abusiva o desigual.
- *Visión de futuro*, capacidad de proactividad para lograr construir una mejor vida.
- *Conciencia del poder sobre sí misma*, conciencia de la opresión masculina sufrida, para así desarrollar el respeto y la aceptación en sí misma manteniendo el respeto y la aceptación hacia los demás.

Además del desarrollo de todas estas competencias y con la firme convicción de apoyar a la realización de estas considero apropiado proponer la implementación de un programa de *Mindfulness* que ayude en el restablecimiento del equilibrio emocional y espiritual de las mujeres que requieran y decidan reconstruir y reestructurar hacia una vida más feliz y más plena con convicciones más firmes que les permitan vivir mejor. Esta es un guía de buena voluntad y cariño en la que se respeta la historia de cada persona, sus experiencias y sus aspiraciones.

Es inminente que ante un proceso de pérdida como lo es el divorcio se rompa y se deteriore el equilibrio emocional de los involucrados, se trastoquen los sentimientos y las emociones agobiando y causando dolor. Bajo estas circunstancias, conocer y poder tener acceso a una alternativa como lo es el Mindfulness, proporcionaría una herramienta importante para recuperar el equilibrio e incluso la salud tanto física como mental y emocional.

De acuerdo con Cullen y Brito (2015), Mindfulness significa *Conciencia Plena* e implica desde luego cultivar la dimensión dinámica del equilibrio emocional, en otras palabras significa aprender a aceptar experiencias previas y aprender de ellas permitiendo en las personas el crecimiento, la curación y una transformación consciente. Por un lado, las

emociones forman parte de la riqueza de la vida de los seres humanos y por el otro, estas mismas pueden obstaculizar y dañar la salud e incluso la felicidad. Por su parte el equilibrio es un proceso dinámico que está implícito en el desarrollo del diario vivir con sus correspondientes altibajos que dependerán a veces de circunstancias externas y en otras de circunstancias internas de la vida de cada persona.

Midfulness permite vislumbrar como el ser humano se relaciona con la diversidad de sus experiencias tanto de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro, es cultivar la intimidad de la propia mente, del corazón, y de la propia experiencia; esta intimidad implica directamente a los sentimientos y a las emociones en relación con los demás y con las condiciones y los acontecimientos del mundo. Este estado de Conciencia Plena les permitirá a quienes participen de esta guía, recuperarse cuando se pierda el equilibrio y esto significa aprender a desarrollar la salud y el bien estar ante los cambios y las adversidades que frecuentemente se presentan en la condición humana. Esta nueva estrategia forma parte de una tradición de teorías y prácticas como la medicina holística, la psicología positiva e integral que en las décadas más recientes ha provocado a decir de los autores, una revolución silenciosa en los campos de la medicina, la psicología y la educación, donde la conciencia está en la base de toda experiencia humana y que las cualidades que se cultivan en la mente y el corazón influyen poderosamente en el bienestar físico y psicológico. “*Cultivando el equilibrio emocional,*” fue el tema de un programa llevado a cabo por la Doctora Margaret Cullen en coordinación con el reconocido teórico de la emoción Paul Ekman en el año del 2002 donde además participaron su santidad el Dalái Lama y Daniel Goleman para intentar crear un puente entre la psicología occidental y

la filosofía budista de oriente. Temas como alfabetismo emocional, la meditación y manejo del estrés y relajación fueron parte de los temas tratados en aquel evento.

Son muchos los desafíos que implican la vivencia de un proceso de divorcio por lo que mi propuesta de implementar a mediano plazo un programa de Mindfulness para mujeres recién divorciadas que han perdido su equilibrio emocional, implicará junto con todo lo antes mencionado, la reestructuración de las bases actitudinales que cambiaran sus perspectivas ante el propio proceso y los resultados de éste y que les ayudaran a dar un nuevo sentido a su vida incluyendo su vida sexual.

Las bases actitudinales sujetas a cambio se resumen de la siguiente manera:

- *No juzgar*: Es una cualidad que implica cultivar la observación imparcial de cualquier experiencia.
- *Paciencia*: Esta actitud es una cualidad que conlleva sabiduría y madurez.
- *Mente de principiante*: Cualidad de la conciencia de ver las cosas como nuevas y frescas.
- *Confianza*: Cualidad de honrar tu propia experiencia y aprender a escuchar a la mente, al corazón y al cuerpo.
- *No esfuerzo*. Con esta cualidad se disminuye el esfuerzo por aferrarse a la aversión al cambio.
- *Aceptación*: Cualidad de la conciencia que valora y reconoce las cosas tal y como son.
- *Dejar ser*: Esta cualidad permite dejar ser las cosas como son sin aferrarse a tratar de cambiarlas.

- *Humor*: El humor crea un espacio en la mente para contrarrestar la tendencia a la tensión y la contracción ante cualquier experiencia desagradable.
- *Curiosidad*: Cualidad que conduce al equilibrio emocional mediante el proceso de indagación y de ser creativo.
- *Cariño*: Cuando la conciencia posee cualidades de cariño y ternura, es mucho más fácil acercarse a la experiencia para conocerla plenamente, en especial cuando es dolorosa o provoca sentimientos de vulnerabilidad.

Considero que el consolidar parte de los fundamentos del Mindfulness podrán apoyar y contra restar en gran medida, los daños reales de la experiencia del divorcio, y por ende tener la capacidad, el control y la fuerza para tomar decisiones incluyendo desde luego la reestructuración de su vida sexual que complementa en la mujer la plenitud de vivir.

REFERENCIAS

Abundis, M. y Ortega, M. (2010) *Matrimonio y divorcio: antecedentes históricos y evolución legislativa*. México. Universidad de Guadalajara.

Alonso, A. (2001) *Un paso adelante: Guía jurídica y emocional para la mujer ante la separación*. Barcelona. Juventud S.A.

Álvarez, M. (2001) *Autoestima para todos*. México. Ediciones Palabra.

André, C. (2009) *La autoestima de gustarse a sí mismo para vivir mejor con los demás*. España. Kairos.

André, C. (2008) *Prácticas de autoestima*. Barcelona. Kairos.

Arancibia, G. (2002) *Placer y sexo en la mujer*. España. Biblioteca Nueva.

Baqueiro, E. (2009) *Derecho de familia*. México. Oxford.

Branden, N. (2011) *Los seis pilares de la autoestima*. México. Paidós.

Branden, N. (2010) *La autoestima de la mujer. Desafíos y logros en la búsqueda de la identidad propia*. México. Paidós.

Bataille, G. (2003) *El erotismo*. España. Turquets.

Brito, C. (2000) Aplicación de la logoterapia en la intervención en crisis. *Revista Mexicana de Logoterapia*.

Bowra, C. (2008) *La Grecia Clásica. Las grandes épocas de la humanidad*. México. Ediciones Culturales Internacionales.

Bucay, J. (2014) *El camino de las lágrimas*. México. Océano.

Carrillo, M. y Carrillo, P. (2001) *Matrimonio, divorcio y concubinato*. Jalisco. Editora e Informática Jurídica.

Castaño, R. y Palacios, S. (2009) *Sexualidad femenina: Las razones de la mujer para tener sexo*. Barcelona. Amat.

Ceberio, M. (2013) *Cenicientas y patitos feos. De la desvalorización de la persona a la buena autoestima*. México. Herder, S. de R.L. de C.V.

Código Civil para el Distrito Federal. (2013) *Capítulo X, Del divorcio*. México. Sista.

Código de Derecho Canónico. (2001) Edición Bilingüe y Anotada. Universidad de Navarra Facultad de Derecho Canónico. EUNSA. https://paroquiadelaasuncion.es/download/derecho_canonico/codigo-derecho-canonico.pdf

Craig, G. (2009) *Desarrollo psicológico*. México. Pearson.

Cullen, M. y Brito, G. (2015) *Mindfulness y equilibrio emocional*. España. Sirio.

De Pina, R. (1986) *Elementos de derecho civil mexicano*. México. Porrúa.

De Rivera, L. (2010) *Los síndromes del estrés*. Madrid. Síntesis.

Doménech, A. (1994) *Mujer y divorcio: De la crisis a la independencia*. Valencia. Promolibro.

- Dupin, P. y Hedón, F. (2003) *La sexualidad femenina*. México. Siglo XXI.
- Enciclopedia Jurídica OMEBA, (1986) Tomo IX DIVI-EMOC. Argentina. Driskill. S.A
- Ferrer, F. (1997) *Daños resarcibles en el divorcio*. Argentina. Artes Gráficas.
- Galindo, I. (2005) *Derecho Civil*. México. Porrúa.
- González, E. (2004) *Crecimiento a partir de la crisis*. México. Grijalbo.
- González, R. (2007) *La sexualidad del adulto*. En Antología de la Sexualidad Humana Vol. I México. Conapo-Porrúa.
- González, S. (2007) *La expresión autoerótica*. En Antología de la Sexualidad Humana. Vol. II México. Conapo-Porrúa.
- Hadas, M. (2007) *La Roma imperial. Las grandes épocas de la humanidad*. México. Ediciones Culturales Internacionales.
- Hetherington, E. y Kelly, J. (2005) *En lo bueno y en lo malo. La experiencia del divorcio*. España. Paidós.
- Hierro, G. (2007) *Ética y sexualidad*. En Antología de la Sexualidad Humana. Vol. II México. Conapo-Porrúa.
- Hite, S. (1976) *El informe Hite: Estudio de la sexualidad femenina*. España. Plaza & Janes Editores. S.A
- Kroomisaruk, B. y Beyer-Flores, C. y Whipple, B. (2008) *La ciencia del orgasmo. La naturaleza humana y los mecanismos del placer*. España. Paidós.

- Kaufman, G. y Raphael, L. y Espeland, P. (2005) *Como enseñar autoestima*. México. Pax.
- Lagarde, M. (2011) *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México. Siglo XXI.
- Lagarde, M. (2000) *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Madrid. Horas y horas.
- Macías, R. (2007) *El divorcio*. En Antología de la Sexualidad Humana. Vol. II México. Conapo-Porrúa.
- Mascareñas, E. (1974) *Nueva Enciclopedia Jurídica VII DER-ECO*. Barcelona. Francisco Seix edit.
- Masters, W. y Johnson, V. y Kolodny, R. (1987) *La sexualidad humana*. Barcelona. Grijalbo.
- Masters, W. y Johnson, V. (1967) *Respuesta sexual humana*. Buenos Aires. Intermedica.
- Mendoza, J. (2016) *Derecho Familiar. Su emancipación del derecho civil*. México. Edit. Porrúa.
- Miranda, R. (2007) *La identidad erótica de dimensiones personales*. En Antología de la Sexualidad Humana Vol. II. México. Conapo-Porrúa.
- Montero, S. (1992) *Derecho de familia*. México. Porrúa.
- Mora, M. y Raich, R. (2006) *Autoestima*. Barcelona. Síntesis.
- OMEBA (1986) *Enciclopedia jurídica Tomo IX DIVI-EMOC*. Argentina. Driskill S.A.

- Pallares, E. (1991) *El divorcio en México*. México. Porrúa.
- Paramo, V. (2009) *Sexualidad. Intención, atención, dedicación*. Alcalá del Real (Jaen).
Formación Alcalá.
- Paz, O. (2014) *La doble llama: Amor y erotismo*. México. Seix Barral.
- Quintana, J. (2010) *Del sentimiento de inferioridad a la autoestima*. Madrid. CCS.
- Ramírez, M. (2003) *Cuando los padres se separan*. Madrid. Biblioteca nueva.
- Ramos, B. (2016) *El duelo por ruptura de pareja: Una propuesta para tratar y comprender este tipo de duelo*. España. Psicopedia.org. Fecha de consulta 06 de mayo del 2016.
- Ribeiro, M. y Landero, R. y Blöss, T. (2012) *El divorcio: Procesos, causas y consecuencias*. México. Clave editorial.
- Rinkleib, C. (2003) *La sexualidad femenina*. Barcelona. Amat.
- Rocha, L. (2017) *Divorcio: Voces de mujeres. Empoderamiento durante el matrimonio y su disolución*. México. Newton Edición y Tecnología Educativa.
- Rubio, E. (2007) *Introducción al estudio de la sexualidad humana*. En Antología de la sexualidad Humana. Vol. I. México. Conapo-Porrúa.
- Sagrada congregación para la educación (1984) *Actas y documentos pontificios*. México.
Paulinas S.A.
- Sanz, F. (2015) *Psicoerotismo Femenino y Masculino*. Barcelona. Kairos.
- Sanz, F. (2013) *Laberintos de la vida cotidiana*. Barcelona. Kairos.

Sanz, F. (2008) *Los vínculos amorosos*. Barcelona. Kairos.

Seelbach, G. (2013) *Teorías de la personalidad*. México. Red Tercer Milenio.

Serafino, E. y Carver, C. y Scheirer, M. (2009) *Teorías de la personalidad*. México. Prentice Hall Hispanoamérica.

Torres de Moroso, G. (2017) *Divorcio emocional. El poder de elegir*. México. Éxodo.

Zumaya, M. (2009) *La infidelidad. Ese visitante frecuente*. México. Raya en el agua.

REFERENCIAS ELECTRONICAS

Abdiu, M. (2003) *Las connotaciones del erotismo crítico en la narrativa de Gabriel García Márquez*. Recuperado 07 de mayo de 2015.

http://www.urjc.es/imagenes/ceib/revista_electronica/.../REIB_07_01_03Abduipdf.

Alzate, P. (2008) *Las causales de la nulidad del matrimonio católico*. Recuperado el 24 de octubre del 2015. http://www.am_abogados.com/blogs/las-cusales-de-nulidad-del-matrimonio-catolico-707/

Arango, O., Lara, D., O’Koth, G. (s.f) *La sexualidad en el renacimiento*. Recuperado el 22 de enero del 2017. Theologicaxaveriana.javeriana.edu.co/descargas.php?...La%20sexualidad%20en%20el%20renacimiento.

Bonifaz, L. (2015) A 100 años del divorcio en México. <https://www.animalpolitico.com>100añosdeldivorcioenMexico>. Recuperado el 14 de mayo del 2016.

Carranza (1873, citado en <https://archivos.juridicas.unam.mx>9pdf>.) Recuperado el 14 de mayo de 2016.

Código de Derecho Canónico. (1983). Promulgado por la autoridad de Juan Pablo II, Papa. Dado en Roma el día 25 de enero de 1983. [www.vatican.va/archive/ESL0020/ INDEX](http://www.vatican.va/archive/ESL0020/INDEX).

Coemptio (2009) *La guía de Derecho*. Recuperado el 29 de septiembre del 2016.
Derecho.laguia.2000.com/derecho-romano/divorcio-enroma

Concepto jurídico (2011) *Divorcio*. Recuperado el 29 de septiembre del 2016.
Definicionlegal.blogspot.mx/2011/09divorcio-html

CPAL (1983) *código de derecho canónico*. Recuperado el 22 de octubre del 2016.
www.cpalsj.org/wp-content/uploads/2013/03CodigoDerechoCanonico.pdf.

Garza, B. (2016) El matrimonio y el divorcio en México después de las leyes de reforma.
[Htpps://mxcity.mx/2016/06/Elmatrimonioyeldivorcioenmexicodespuesdelasleydereforma](https://mxcity.mx/2016/06/Elmatrimonioyeldivorcioenmexicodespuesdelasleydereforma). Recuperado el 30 de septiembre del 2016.

Instituto Nacional de Estadística Geográfica e Informática (2012) *Matrimonios y divorcios en México*. Recuperado el 14 de septiembre del 2014. www.inegi.org.mx/2012

Infobae (2017) *Sexo en la época victoriana: erotismo e higiene en la era de la “doble moral”*. Recuperado el 3 de enero del 2017. www.infobae.com/tendencias/2017/01/27sexo-en-la-epoca-victoriana-erotismo-e-higiene-en-la-era-de-la-doble-moral/.

OMS (2006) Concepto de sexualidad.
Aprendiendosexualidad.blogspot.com/2008/06educacion-sexualhtml. Recuperado el 24 de octubre del 2014.

Psicosexualidad, revisiones, biografías. Henry Havelock Ellis. Recuperado el 02 de enero del 2017. www.alsf-chile.org/Indepsi/recopilaciones/Biograficas-Henry-Havelock-Ellis-1859-1939pdf

Psicosexualidadourence.blogspot.com> 2009 Master y Johnson-psysexualidad.
Recuperado el 23 de noviembre del 2016.

Porto y Gardey (2015) Definición de reestructuración.
<https://definicion.de/reestructuracion/> Recuperado el 22 de enero del 2019.

Russek, S. (2007) *Etapas emocionales del divorcio*. Recuperado el 4 de septiembre del 2016. <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/etapas-emocionales.html>.
<http://www.curistoria.com/2010/09/separacion-en-la-edad-media.html>

Saludsexualyreproductiva.es/tag/sexualidad-holistica/ (sf) Recuperado el 03 de diciembre del 2017.

<https://www.definicionabc.com/general>

La Grecia Clásica y el sexo (2017) <http://www.nuevatribuna.es>sex> Recuperado el 15 de marzo del 2016.

La sexualidad en el Renacimiento (2001) <http://www.revistasjaveriana.edu.co> Recuperado el 14 de febrero del 2015.

Sexualidad en la Edad Media (20017) <http://www.nuevatribuna.es>Historia>. Recuperado el 06 de junio del 2017.

Alfred Kinsey (2016) <http://es.wikipedia.org>wik>Alfred...> Recuperado el 24 de abril del 2018.

El aporte de Helen Kaplan (2018) <http://www.lagaceta.comar>blogs> Recuperado el 10 de enero de 2019.