



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ACATLÁN**

**“La Soledad Social...Un reencuentro con la naturaleza.
Fragmentos de vida en un grupo de mujeres de 40 a 70”**

TESINA Y EXAMEN PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN SOCIOLOGÍA

PRESENTA

BLANCA ESTELA LAGUNAS NAMBO

ASESORA: DRA. MARÍA MARTHA DEL SOCORRO ACEVES AZCÁRATE

Septiembre 2016.

Santa Cruz Acatlán, Naucalpan, Edo. de México



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 memoria de mi madre
Remedios Nambo Medrano

Un día me dijiste con profunda tristeza, que te habría gustado dejarnos alguna herencia, y deseabas saber si habías sido una buena madre, a lo que te contesté:

“Nos heredaste el valor de la familia, del amor, del trabajo, del esfuerzo, de la amistad y la honestidad. Lo demás, es labor nuestra. Para ti ser madre fue tu vida, tu objetivo, tu sueño y lo lograste en plenitud. Por supuesto que fuiste una excelente madre y una estupenda mujer”. Aún recuerdo tu bella sonrisa al escuchar todo esto. Gracias por estar en todo momento a mi lado, por tu confianza y lo mejor es que parte de mis logros los viviste tú.

Estas en mi corazón Micha.

Mi más profundo agradecimiento

A la Dra. María Martha del Socorro Aceves Azcárate por aceptar asesorarme en la tesina. El creer y confiar en mí me brindó la seguridad para seguir con mis sueños. Su apoyo es invaluable querida doctora y es un gran honor para mí haberla conocido.

A la Lic. Guadalupe Cortés Díaz, aprendí tanto en su cátedra de Sociología Urbana. Aún me pregunto de dónde saca tanta energía para empezar sus labores a las 7 am, y salir a las 8 pm. Es un gran ejemplo de constancia, dedicación y esfuerzo. Gracias por su apoyo durante el curso, el servicio social, en todos los trámites referentes a la carrera y por sus valiosas observaciones en la tesina. En mi memoria estará siempre por su profesionalismo y eficiencia querida maestra.

Al maestro Juan José Sánchez Rueda, quien hizo tan amenos los seminarios de investigación, por las chapatas tan deliciosas que compartió con el grupo, además de sus conocimientos. Gracias por su apoyo, paciencia, comprensión y por sus consejos respecto a la asesoría de la tesina y el servicio social. Conocer Europa no habría sido posible sin el apoyo suyo y de la Lic. Guadalupe Cortés Díaz.

Al maestro Raúl Ordoñez Pérez, por guiarme, aconsejarme y apoyarme en las materias de técnicas de muestreo, procesamiento de datos, derecho y probabilidad me dio la seguridad y la ilusión para creer que podría lograrlo, gracias querido maestro.

Al doctor José Guadalupe Martínez García, gracias por permitirme volver a ser su alumna después de 30 años. Es un privilegio haberlo tenido como maestro antes, y ahora. Es usted un excelente profesor.

Agradezco

A Dios la salud y la fortaleza para poder realizar mis sueños.

A mi Padre por enseñarme la importancia de los valores de la lealtad y la fidelidad familiar, por tus bellas tardes musicales, por ser mi padre, con mucho cariño a ti “Vejos”.

A mi Madre por ser mi amiga fiel, leal, y sincera, por aceptarme como tu hija, brindándome la oportunidad y la dicha de haber recorrido esta hermosa aventura llamada vida a tu lado. A ti mi admiración, respeto y profundo agradecimiento “Micha”.

A ambos, les agradezco su infinito amor, por estar en todo momento a mi lado guiándome y apoyándome. Gracias por ser mis padres, Q.E.P.D.

A mi hermano Ernesto, por su apoyo incondicional en todas las etapas de mi vida. Fuiste mi primer maestro, el que me dió mi primer libro “Los grandes iniciados” contigo descubrí la magia del estudio, el significado de Dios, y la importancia de agradecer. Gracias por ser el crisol de mis sueños, el ejemplo del ser humano que yo deseo ser en este mundo complejo.

A mi hermana María Eugenia, que has sido la antítesis del amor, el yin de mi existencia, mi conciencia, el reflejo de mis carencias y debilidades. Eres el acicate en mi vida, la mujer que me mostró la crudeza de la vida y me entrenó para enfrentar al mundo. Sin ti no habría sido posible llegar a este momento pleno de mi vida, porque me has enseñado que la felicidad está en las cosas sencillas.

A mi hermano Carlos Eduardo, por ser mi cómplice en mi aprendizaje de vivir, mi compañero de juegos y travesuras, regalándome tu bella sonrisa en mis momentos más sombríos. Te agradezco el apoyo que me diste con mis hijas al

cuidarlas y ser un tío maravilloso. Por acompañarme en mis momentos de soledad. Por compartir conmigo, sueños, alegrías, tristezas y a tu hermosa familia.

A Noé, mi amado esposo, por haber llegado a mi vida en el preciso momento, con los acordes precisos para enseñarme lo que era la paz interior, armonizaste nuestra vida, la matizaste con respeto, confianza y paciencia. Porque contigo supe lo que es ser amada. Esta etapa es también otro objetivo que logramos ambos. Este sueño no habría sido posible sin tu apoyo económico, moral, y emocional. Te agradezco por ayudarme a estudiar y por tu extraordinaria participación en nuestro hogar. “Yo te amo mucho más”.

A mí amada hija Ingrid, que ha sido mi espejo, enseñándome lo más difícil de aprender en la vida para mí: amar, confiar y esperar. Has sido mi motivación, mi compañía, la alegría de mi corazón. Eres una mujer de decisión, objetivos, fortaleza y con un gran carisma, haz formado con gran inteligencia estas cuatro llaves que te llevarán a alcanzar tus sueños. Para ti mi más profundo respeto como mujer. Estoy muy orgullosa de ti. “Pedazo de mi corazón”.

A mis amigas Consuelo Benítez Cejudo q.e.p.d., Julieta Mejía Téllez, Juana Gutiérrez Bolívar, Hilda Fernández Perrusquia, Z. Susana Flores Orozco, Olga C. Anguas González, Ventura Ortega Sánchez, les agradezco su comprensión, lealtad apoyo moral y económico en las diferentes etapas de mi vida; compartiendo su tiempo, experiencias además de ser parte de mí desarrollo emocional y personal.

A mis amigas del aula Fernanda Jiménez Marín que cuando pensé en volver a renunciar, me insistió que regresara a la clase de Teorías sociológicas III, a Amelia Castillo Briones mi amiga de taller, de servicio social, de generación gracias por tu compañía, y tu amistad, Karina Flores Hernández gracias amiga, sin tu ayuda no habría pasado técnicas de muestreo, Tatiana Morales Perdomo, Leslie Mireille Marines Sánchez, Melina Ortega, Guadalupe Ochoa Salinas , María Amparo

Gazpar Ramos, a todas ustedes mil gracias por impulsarme a seguir, por sus atenciones, por ser una linda compañía.

A mis amigos del aula Víctor Hugo Vázquez Reyes, Moisés Alberto Olvera Antonio, Eduardo Vega Gómez. Víctor, gracias por aceptar ser mi compañero en el trabajo final de Sociología Latinoamericana, no lo habría logrado sin tu apoyo.

A mis sobrinas Adriana, Eboleth, Azul, Jessica, Edith, Liliana, Lupita, Karla, Xóchitl, Yuli, Karina, a mis sobrinos Darién, Eduardo, Bryan, Chiquis, Mauricio, Freddy, Baltazar, a mis cuñadas Martha, Norma, Josefina e Iris, a mis cuñados Abel, Oscar, y Baltazar q.e.p.d., por permitirme ser parte de su hermosa familia y brindarme el apoyo moral, económico y emocional, y por todos esos bellos momentos que juntos hemos compartido, mil gracias.

A las maestras Silvia Calderón Soto, María del Pilar López Sierra, Irma Guadalupe Sánchez González, María Teresa Garate García, a la Licenciada Betzabel Rebeca Hernández Jiménez, a la Doctora Cristina Casas Flores, los maestros Fermín Feria Pulido, Francisco Morales Silva, Juan Carlos Campuzano González, Roberto Lazaré Benavidez, el Licenciado Edgar Ávila Ríos. A ustedes mil gracias por compartir su conocimiento, por la paciencia y el apoyo brindado durante mi aprendizaje. Siempre estarán en corazón y en mi memoria.

Mi mayor agradecimiento a mis respetadas y queridas pacientes por abrir su corazón para compartir sus más profundos sentimientos: la soledad y la tristeza profunda. Por permitirme entrar en su vida, y ser partícipes de la hermosa belleza que encierra esta área de la Sociología: los sentimientos. A estas sensibles guerreras llamadas MUJERES, para ustedes mi más profunda admiración y reconocimiento.

**ANGY, WANGPOO, BLANCA, FRANCIS, GRACIELA, GUADALUPE, JUANA,
MARISELA, MARISA, OLGA, ROCIO, SABINA, SUSANA.**

INDICE

Introducción..... 10

Capítulo I. La Sociología de los sentimientos. Emociones y conductas observables....una visión holística.

1. La Sociología de los sentimientos.....	17
1.1. ¿Cómo aborda la Sociología el sentimiento de tristeza?.....	19
1.1.1. Las emociones vistas desde la Medicina Tradicional China (MTC) Acupuntura: síntomas y sentimientos.....	27
1.2. Las conductas observables.....	29
1.2.1. ¿Cómo surge la Soledad Social?.....	29
1.2.2. Los roles de género: esposa, madre y laboral como generadores de tristeza profunda.....	32
1.2.2.1. El rol de esposa en base al amor romántico.....	32
1.2.2.2. El rol de madre. El síndrome del nido vacío.....	33
1.2.2.3. El rol laboral. Cuando llega la jubilación.....	35

Capítulo II. La medicina integrativa. Origen, diagnóstico y tratamiento de la tristeza profunda. Las bases filosóficas de la acupuntura y su relación con la naturaleza. Las 6 disciplinas como una opción para reencontrarse con la naturaleza.

2. La medicina integrativa.....	37
2.1. Origen, diagnóstico y tratamiento de la tristeza profunda.....	39
2.1.1. El origen del sentimiento de tristeza profunda para la medicina integrativa.....	39
2.1.2. Diagnóstico acupuntural del sentimiento de tristeza profunda.....	40
2.1.3. Tratamiento de la tristeza profunda con acupuntura.....	43

2.2. Las bases filosóficas de la acupuntura y su relación con la naturaleza.....	45
2.2.1. Las bases filosóficas de la acupuntura.....	45
2.2.2. La relación entre la acupuntura y la naturaleza.....	48
2.3. Las 6 disciplinas: una opción para reencontrarse con la naturaleza....	50
2.3.1. Acupuntura.....	51
2.3.2. Quirofísica.....	52
2.3.3. Reiki.....	53
2.3.4. Taichí o Tai chi chuan.....	54
2.3.5. Yoga.....	55
2.3.6. Temazcal.....	56
2.4. El reencuentro con la naturaleza.....	58

Capítulo III. La metodología. Proceso y análisis de los fragmentos de vida.

3. Trazos metodológicos.....	61
3.1. Cuadro de pacientes referentes de investigación.....	65
3.1. La construcción de un patrón.....	66
3.1.1. Tabla de categorías teóricas de valores.....	67
3.1.2. Matriz de instrumento.....	68
3.2. Procesando datos	70
3.2.1. Tabla de sistematización de entrevistas.....	71
3.3. Fragmentos de vida.....	72
3.3.1. Creencias.....	72

3.3.1.1. Ser esposa.....	74
3.3.1.2. Ser madre.....	76
3.4. Educación matrilineal.....	79
3.4.1. Infancia y adolescencia.....	79
3.5. Sentimientos sociales.....	82
3.5.1. La soledad.....	82
3.5.2. La felicidad.....	85
3.6. Símbolos.....	89
3.7. Las pérdidas que conducen a la Soledad Social.....	91
3.7.1. La pérdida de madre y/o padre.....	91
3.7.2. La pérdida del esposo.....	94
3.7.3. La pérdida de las hijas e hijos. El síndrome del nido vacío.....	97
3.7.4. La pérdida laboral.....	101
3.8. Alternativas para enfrentar la Soledad Social.....	105
3.8.1. Las redes sociales.....	105
3.8.2. La importancia de los valores.....	110
3.9. Medicina integrativa.....	112
3.10. Retos y decisiones.....	117
3.11. Análisis cultural.....	120
3.11.1. Creencias en cuanto a ser mujer.....	120
3.11.2. Creencias en cuanto a ser esposa	121
3.11.3 Creencias en cuanto a ser madre.....	122

3.12. Educación Matrilínea.....	122
3.12.1. Infancia y adolescencia.....	122
3.13. Sentimientos sociales.....	123
3.13.1. La soledad.....	123
3.13.2. La felicidad.....	124
3.13.3. La importancia de los valores.....	124
Conclusiones.....	125
Fuentes de información.....	130

Introducción

Desde hace 10 años que ejerzo la acupuntura en el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)¹, donde brindo terapias de medicina integrativa la cual enlista diversas disciplinas de curación como son la quirofísica, herbolaria, la misma acupuntura, entre otras disciplinas. A partir de esta práctica, me hice estas preguntas: **¿Qué es la Soledad Social? ¿Por qué de los 40 a 70 años las mujeres tienden a sentir soledad y profunda tristeza? ¿Qué significa reencontrarse con la naturaleza? ¿Cómo ayuda la medicina integrativa a enfrentar el sentimiento de tristeza profunda que las hace caer en la Soledad Social?**

Es precisamente en el DIF, donde surge el tema de: “La Soledad Social...un reencuentro con la naturaleza. Fragmentos de vida en un grupo de mujeres de 40 a 70 años”. Esta problemática social me instó a realizar la presente tesina.

Durante la terapia de acupuntura observé que este grupo de mujeres coincidía en manifestar sentimientos de profunda tristeza y soledad. Expresaban un franco rechazo a los roles sociales femeninos que habían venido desempeñando a lo largo de su vida; rechazo que somatizaron en padecimientos musculares y alteraciones del sistema nervioso, motivos iniciales por los que habían acudido a la consulta de acupuntura.

Tengo conocimiento que la Soledad Social y la tristeza profunda son temas muy complejos que se pueden estudiar desde diferentes miradas sociales e incluso de corte religioso y que en la presente tesina sería imposible analizarla dada su complejidad.

¹ Luisa Isabel Campos de Jiménez Cantú durante 2 años y en el Centro de Desarrollo Comunitario CTM XIV durante 8 años.

Es por eso que el **objetivo general de esta investigación, es describir a partir de los fragmentos de vida, la influencia de los roles de género como generadores de tristeza profunda y Soledad Social**. Explicar las alternativas que ofrece la medicina integrativa para tener un reencuentro con la naturaleza y poder así enfrentar los sentimientos de tristeza profunda que sumergen a este grupo de diez mujeres en tristeza y soledad.

Debido a ello, en esta tesina me aboqué a describir desde una visión sociológica por qué este grupo de mujeres asumen los roles de género como generadores de tristeza profunda que las lleva a la Soledad Social. Asimismo indagar porque encuentran a la medicina integrativa como una opción que las ayuda a enfrentar la tristeza y la soledad arriba mencionadas. Esta es una **investigación de tipo correlacional**² para poder establecer la relación de dos variables y cómo se encuentran asociadas.

Para tal efecto, se escogió de un grupo de cien mujeres, una muestra de diez con edades que fluctúan entre 40 y 70 años, que habitan en la zona de San Cristóbal Ecatepec, sin un empleo dentro de la economía formal, sin pensión económica, sin pareja, que tienen de 1 a 3 hijas y finalmente, habitan en casa propia.

Mujeres que son pacientes de acupuntura, que acudieron inicialmente a tratar padecimientos físicos (lumbalgias, dorsalgias, artralgias), y del sistema nervioso (insomnio, ansiedad, tristeza profunda). “**Esta es una muestra no probabilística**, debido a que el objetivo es documentar ciertas experiencias. Este tipo de estudio pretende generar datos e hipótesis que constituyen la materia prima para investigaciones más precisas”. (Sampieri, 1991: 213).

² Los estudios correlacionales miden las dos o más variables que se pretende ver si están o no relacionadas en los mismos sujetos y después se analiza la correlación.

Mi interés en esta investigación es hacer una reflexión acerca de los roles de género y en qué medida generan tristeza profunda y Soledad Social. Asimismo explicar las opciones que ofrece la medicina integrativa.

En esta investigación **se utiliza la correlación entre el método biográfico y el método cualitativo por medio de las entrevistas a profundidad** donde las mujeres expresan su sentir y su pensar a través de los fragmentos de vida. La entrevista a profundidad “no sólo sirve para capturar datos sino también para recrearlos al convertirse los investigados en parte activa del proceso de investigación y transformación de la realidad” (De la garza, 1988:107). Según Ferrarotti (1988), Ruiz (1999) y Lindón (2001), a través de la expresión se puede conocer la carga de significados sociales desde los cuales las mujeres definirán quiénes son, su lugar en el mundo, la interpretación de sus roles cotidianos y su posición frente al otro.

Aunque la entrevista a profundidad no exige un guion de **preguntas elaboradas** para interrogar a las pacientes, decidí elaborar un esquema de reactivos abiertos para ir dirigiendo el curso del diálogo y evitar desviar el tema, éstas se configuraron a través de **categorías teóricas** que alimentaron una matriz de instrumento o tabla de especificaciones que se entiende como: “un instrumento valioso que se constituye en la médula de la investigación, consta de 4 a más columnas y se desarrolla de conformidad a la propuesta de cada autor o protocolo de investigación. Generalmente en cada columna o fila se colocan las variables, las dimensiones, y los indicadores.

El tiempo de entrevista se pensó con base en el principio de “saturación”. O sea, la concluí cuando consideré que las respuestas de las entrevistadas permitían construir una categorización suficiente para los objetivos de la investigación. La manera en que contacté a estas mujeres fue por medio de la consulta de acupuntura.

Es importante mencionar el marco histórico de estas tres décadas, en las cuales se dieron cambios sociales muy importantes que influyeron en la acción y en el imaginario social³ de todas ellas.

Entre esos cambios se encuentran la aparición de la televisión 1946 que les permitió conocer otros estilos de vida en diferentes partes del mundo, asimismo, se convirtió en una forma de adquirir conocimientos, considerando que muchas de ellas, no tenían instrucción escolar en esa época.

Otros dos hechos que influyeron en gran medida al desarrollo mental y social de la mujer, fueron el derecho al voto de la mujer en 1953, y la píldora anticonceptiva en 1961. Ya que podían decidir sobre su cuerpo, tener otras metas diferentes a ser sólo madres. Hacerse presentes en la política y en la sociedad.

Pero las instituciones no iban a permitir que sus esclavas se liberaran, es así como a través de las películas las mantenían domesticadas, para no salir de su rol de mujer abnegada, sumisa y entonces les crean símbolos de cómo debe ser una mujer. Esto lo podemos ver en las películas de la época y que aún siguen vigentes, entre ellas las interpretadas por los ídolos (Jorge Negrete 1953 y Pedro Infante 1957)⁴, donde se ve claramente el papel de la mujer abnegada, sumisa, que todo lo sufre.

³ El imaginario social es un concepto creado por el filósofo griego Cornelius Castoriadis, usado habitualmente en ciencias sociales para designar las representaciones sociales encarnadas en sus instituciones.

El concepto se usa habitualmente como sinónimo de mentalidad, cosmovisión, conciencia colectiva o ideología, pero en la obra de Castoriadis tiene un significado preciso, ya que supone un esfuerzo conceptual desde el materialismo para relativizar la influencia que tiene lo material sobre la vida social.

⁴ En esta década de los 50's donde el cine con los símbolos de sumisión y abnegación, emergen al unísono con el mundo de la cibernética, generando sentimientos contradictorios en la mujer. Por un lado, buscar su aceptación social mediante su rol femenino y por otro, la apertura al avance tecnológico.

Aunque las instituciones no contaban con la gran influencia que tendría el avance científico en el rol de género. La llegada a México de la primera computadora en 1955 a la UNAM vendría a revolucionar la forma de interactuar del ser humano, abriendo brecha a la mujer para liberarse del tradicional papel femenino.

El movimiento social de la liberación femenina trajo consigo grandes cambios en la visión femenina permitiéndoles opinar participar, en la vida social, política y estudiantil. Aunado a esta vorágine de eventos, la mujer tuvo más libertad en su cuerpo, y en su forma de pensar, pudo ingresar a puestos públicos, tuvo más oportunidades para la educación a nivel profesional.

Las tres décadas de los 50's a los 80's marcaron el parteaguas en el desempeño social femenino, el cual ha fluctuado desde la abnegación y sumisión total hasta la rebeldía en contra de las reglas sociales que las relegó durante décadas a servir al esposo y a los hijos.

En el camino a su liberación, han vivido sentimientos de tristeza y Soledad Social y la pérdida de los sentimientos de pertenencia, cohesión y solidaridad social. Por ese motivo, buscan reencontrarse con la naturaleza a través de la adquisición del conocimiento que les brinda la medicina alternativa – como se conoce popularmente-, aunque si utilizamos el término aprobado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), es medicina integrativa⁵.

Estos conocimientos de la medicina integrativa estudian al ser humano desde un punto de vista holístico⁶ (“significado de holístico”, s/f) que explica los

⁵ Término que es reconocido por la Organización Mundial de la Salud OMS

⁶ Se considera que la medicina holística es una forma de terapia alternativa aplicada a la medicina. Se basa en la concepción del ser humano como un todo y no sólo la suma de sus partes.

En este sentido, la medicina holística indica que para un correcto tratamiento terapéutico se debe tener en cuenta el entorno y los diferentes aspectos que componen a la persona. Incluye conceptos como “energía vital y equilibrio”. Se utiliza en el tratamiento de problemas

sentimientos a partir de la conexión con el cosmos, el contacto con la naturaleza, el clima y las interacciones sociales.

Por otro lado, el concepto de Soledad Social surge al observar los cambios en la forma de interaccionar entre los sujetos sociales, que ha devenido a una interacción virtual, que nos impide tener contacto físico, visual y nos aleja de la oportunidad de intercambiar emociones y sentimientos; donde ya no tenemos **alguien que nos escuche**.

Cuando hablamos del **reencuentro con la naturaleza** nos estamos refiriendo al conocimiento que nos brindan las diferentes áreas que conforman la medicina integrativa para comprender la personalización que genera la postmodernidad en las relaciones sociales.

Nos enseñan a enfrentar el miedo, la decepción, a envejecer, a expresar los sentimientos, a tener una conciencia social –que no se consigue debido a la velocidad con la que se emiten los mensajes a través de los mass media: redes sociales-. A vivir para trascender. Entre estas áreas se encuentran la acupuntura, quirofísica, reiki, thai chi y yoga. Todas ellas convergen en la importancia de conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo, conocer la relación que existe entre la mente, los sentimientos, el cuerpo y el cosmos. La importancia del contacto físico, y de tener **alguien que nos escuche, y para quien seamos importantes**. Asimismo, nos permite sentir y observar la soledad desde otra perspectiva: sin sufrimiento.

Por otro lado, nos hacen comprender las pérdidas familiares, económicas y laborales desde una visión holística. Aunque el enfoque se centra en la

de carácter físico (por ejemplo, dolores musculares) y también psicológico (angustia y depresiones, entre otros). Utiliza métodos tradicionales y naturales aunque también modernos. Dentro de la medicina holística se suele incluir la acupuntura, homeopatía, yoga, quiropráctica.

acupuntura, por ser el área de mi especialización. Así como la interpretación sociológica de los sentimientos.

Deseo aclarar que a lo largo de la investigación se resaltan en negritas algunos párrafos, ya que representan la parte esencial del contenido.

El capítulo I. Habla de los sentimientos de tristeza y Soledad Social. La forma que los aborda la Sociología y la medicina tradicional china desde el enfoque de la Acupuntura. Se explica cómo surge la Soledad Social desde la perspectiva sociológica. Menciona los roles de género de esposa, madre y el laboral que nos conducen a la tristeza profunda.

En el capítulo II. Se menciona el concepto de medicina integrativa para la OMS (Organización Mundial de la Salud). Se explica cómo surge la tristeza profunda desde la visión de la medicina integrativa. Se habla del diagnóstico y tratamiento de la tristeza profunda con acupuntura. Las bases filosóficas de la Acupuntura y cómo se relaciona con la naturaleza. Se plantean 6 disciplinas de la medicina integrativa (Acupuntura, Quirofísica, Reiki, Tai Chi chuan, Yoga y Temazcal); como opciones para enfrentar la tristeza profunda y la Soledad Social. Finalmente habla del significado de reencontrarse con la naturaleza.

En el capítulo III. Explica la metodología, procesamiento y análisis de los fragmentos de vida, desde una perspectiva sociológica para realizar el presente trabajo de investigación.

Capítulo I. La Sociología de los sentimientos. Emociones y conductas observables....una visión holística.

1. La Sociología de los sentimientos.

En las interacciones sociales el ser humano refleja su forma de actuar, pensar y sentir, siendo este último elemento, determinante en el pensamiento y la acción del individuo. Descartes⁷ planteaba que los sentimientos en el individuo son parte del alma (o sea del pensamiento), del cuerpo (incluido el movimiento y el calor) y del espíritu.

Las emociones, en definitiva, son determinadas por la reacción de los órganos internos y, especialmente, por la del corazón sobre el cerebro [...] también pueden llamarse sentimientos, porque son recibidos en el alma de igual manera que los objetos de los sentidos exteriores (Descartes, 2000:16 y 40).

Casi un siglo después de la muerte de Descartes, destacó otra gran obra que expuso la importancia de los sentimientos en aquel momento, *Teoría de los sentimientos morales* del filósofo y economista inglés Adam Smith⁸ (1723-1790).

Para Smith sentimientos como la admiración, virtud, venganza, son posibles a partir de la convivencia, son una parte constitutiva del hombre (por medio de la razón no es posible explicar todo) y a partir de estos la sociedad aprueba o reprueba algo.

⁷ René Descartes, también llamado Renatus Cartesius (en escritura latina) (La Haya en Touraine, Turena, 31 de marzo de 1596-Estocolmo, Suecia, 11 de febrero de 1650), fue un filósofo, matemático y físico francés. En su libro *El Discurso del Método* (1987), decía que el “yo” es una sustancia cuya esencia es pensar. De ahí llega a la conclusión de que es un ser espiritualmente perfecto porque duda y concluye: “dudo, luego pienso; pienso, luego existo”

⁸ Adam Smith Economista y Filósofo escocés, uno de los mayores exponentes de la economía clásica. En su obra *La Teoría de los sentimientos morales* de 1759, En este libro Smith exploró las conductas humanas y habló acerca del origen y funcionamiento de los sentimientos llamados morales: el resentimiento, la venganza, la virtud, la admiración, la corrupción, la justicia, entre otros.

“No hay, pues, un sentido moral innato. La convivencia es la fuente única de la moralidad y la experiencia moral se produce por la vía afectiva; o sea por la simpatía” (Smith, 2014:25).

El concepto de simpatía o empatía es relevante para Adam Smith (2014) ya que a partir de éste señala que el ser humano no es del todo egoísta como lo habían manejado otros filósofos; “hasta el más malhechor tiene una naturaleza humana que lo hace experimentar cierta sensibilidad por los otros” (pág.32).

Hoy en día las emociones y los sentimientos han vuelto a cobrar un peso importante para todas las ciencias, incluida la Sociología. Desde la perspectiva de la teoría de complejidad sabemos que existen múltiples disciplinas que explican lo que ocurre en el interior de un individuo.

Desde el nacimiento todavía no actuamos ni pensamos pero ya sentimos. Por lo tanto, la capacidad de sentir no es aprendida sino inherente pues, no puede haber pensamiento sin sentimiento. Sin embargo, a pesar de que la capacidad de sentir es innata también es resultado de la educación, de la asimilación de normas y del proceso de aprendizaje; pues, los sentimientos son las emociones reales surgidas al estar implicado en algo, este algo puede ser otro ser humano, un concepto, yo misma, un problema o una situación (Agnes, Heller ⁹1999:65).

Al nacer, el ser humano cuenta con la capacidad de sentir; percibe (siente) el frío, el calor, el hambre, el dolor en alguna parte de su cuerpo. Conforme avanza la edad puede sentir la hostilidad de su medio, el amor, el abandono,

⁹ **Agnes Heller** (Budapest, 12 de mayo de 1929) es una filósofa húngara. Una prominente pensadora marxista en un primer momento, más tarde se plegó a una posición socialdemócrata. Además del pensamiento político y social, también se centra en la filosofía hegeliana, la ética, y el existencialismo. El desarrollo de su pensamiento evidencia una atención cuidadosa a los acontecimientos de las últimas décadas y a la vez revela un dinamismo constante de maduración.

la protección, la envidia, la seguridad, los celos, la vergüenza, la alegría, la tristeza, entre muchas otras formas de emociones traducidas en sentimientos. Pero estas emociones traducidas en sentimientos ¿son innatas o sociales?

En *La civilización de los padres y otros ensayos* (Norbert Elías, 2002)¹⁰ dice lo siguiente:

Los seres humanos contamos con capacidades innatas las cuales se pueden determinar desde un punto de vista biológico. Sin embargo, podría decirse que somos más sociales que biológicos pues con base en los lazos e interrelaciones con los demás aprendemos, actuamos, pensamos y sentimos. Es verdad que un menor se conforma como un todo por sí mismo, por ejemplo cuenta con la capacidad de hablar pero aprende un idioma como producto del entrelazamiento de relaciones con otras personas por lo tanto, la forma individual del adulto es una forma específica de su sociedad (pág. 42).

1.1. ¿Cómo aborda la Sociología el sentimiento de tristeza?

En años recientes la sociología ha elaborado estudios bajo el título de sociología de los sentimientos o las emociones. A estos, en su mayoría, se les puede encontrar en no más de treinta años atrás y prácticamente en publicaciones de revistas de universidades en Chicago, New York y Oxford.¹¹

¹⁰ **Norbert Elias** (Breslau, 22 de junio de 1897- Ámsterdam, 1 de agosto de 1990) Sociólogo judío-alemán cuyo trabajo se centró en la relación entre poder, comportamiento, emoción y conocimiento. Ha dado forma a la llamada «sociología figuracional». Fue poco conocido en el campo académico hasta los años 70, cuando fue "redescubierto" su trabajo de una sociología histórica, donde explica estructuras sociales complejas sin menoscabo de agencias individuales. Su libro *La civilización de los padres y otros ensayos* es traducida al castellano en 1987, en este trabajo yo consulto la edición del 2002.

¹¹ Me parece importante señalar que los primeros artículos que encontré acerca de los sentimientos y la sociología fueron de 1895 y de 1959. El primero, titulado "Sociology and the Abstract Sciences. The Origin of the Social Feelings" de Franklin H. Giddings se publicó en *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, Vol. 5 (Mar., 1895), pp. 94-101. Este expone la importancia de los sentimientos en la construcción de la identidad y la pertenencia. El de 1959 se centra en el tema del amor en las diversas sociedades y se titula "The Theoretical Importance of Love" es de William J. Goode y se publicó en la revista *American Sociological Review*, Vol. 24, No. 1 (Feb., 1959), pp. 38-47.

En México las teorías sociológicas de las emociones, como tal, son prácticamente inexistentes. El trabajo hecho por Rodrigo Jokisch, y Samuel Ramos, en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, así como el trabajo del antropólogo Roger Bartra en el Instituto de Investigaciones Sociales, todos ellos en la UNAM, son las referencias teóricas en sociología más cercanas, desde luego bastante valiosas.

En el libro ***Anatomía del mexicano*** de Roger Bartra se pueden encontrar elementos acerca de cómo siente el mexicano. Ahí podríamos decir que resaltan formas de sentir con base en el análisis del sentido de la muerte, el resentimiento, los complejos y las inhibiciones.

En este texto se ocupa por citar a los principales ensayistas mexicanos que han definido cómo es la población nacional; se incluyen elementos de ensayos de Octavio Paz, Carlos Fuentes, José Vasconcelos, Jorge Cuesta, Samuel Ramos, José Revueltas, Antonio Caso, Emilio Uranga, Luís Villoro, Carlos Monsiváis, entre otros.

Por otro lado, es posible encontrar el tema de los sentimientos en Sociólogos como:

Comte Augusto, (1997), *Filosofía Positiva* México, Porrúa pág. 78

Durkheim Emile, (1968), *Las formas elementales en la vida religiosa*, Buenos Aires, Shapire, pág. 237

----- (2001), *La educación moral*, Madrid, Trotta pág. 31

Weber Max, (1996), *Economía y Sociedad*, México, FCE, pág. 20

----- (2003), *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*, México, FCE pág. 98

Marx Carlos, (1968), *Manuscritos económicos y filosóficos de 1844*, México, Grijalbo, pág. 75

Parsons Talcott, (1970), *Apuntes sobre la teoría de la acción*, Buenos Aires, Amorrortu pág. 22

Giddens Anthony, (2004), *La transformación de la intimidad, sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*, Madrid, Edit. Cátedra, pág. 56

Luhmann Niklas, (1991), *Sistemas sociales*, México, Alianza editorial pág. 79-90.

En algunos más que en otros, aunque ninguno de ellos tuvo un análisis sociológico propiamente del término.

Sin embargo Durkheim, si habla del suicidio en función del sentimiento de depresión como un estado de desintegración de la sociedad. “así se forma corriente de depresión y desencanto que no emana de ningún individuo en particular, pero que expresan el estado de desintegración en que se encuentra la sociedad” Durkheim¹² (2013:210).

Bajo esta pauta, los científicos sociales se han acercado a la realidad a partir de modelos objetivos y cuantificables, con lo cual se ha dejado de lado aspectos comunes a todas las esferas de las relaciones humanas. Tal es el caso de las emociones y los sentimientos.

Las emociones y los sentimientos se traducen en conductas que son observables para la sociología.

Al respecto el sociólogo clásico Emile Durkheim, que tiene como regla tratar los hechos sociales como cosas; en algunos de sus estudios existe la presencia del componente sentimental y cósmico.

¹² Emile Durkheim, (Épinal, 1858 - París, 1917) Sociólogo, pedagogo y antropólogo francés, uno de los pioneros en el desarrollo de la moderna sociología. Escribe en 1897 su libro *El suicidio*. En este trabajo consulto la edición del 2013. Siguiendo la concepción sociológica expuesta en *El suicidio*, Durkheim parte del presupuesto de que el individuo está guiado por una realidad moral colectiva. De la observación de que cada pueblo tiene cierto porcentaje de suicidios, más constante que la mortalidad y regulado por reglas fijas, se desprende que los países y sus instituciones son una fuerza motriz independiente del individuo.

Donde el clima y el horario son decisivos en cuanto a la incidencia de suicidios.

“El calor aumenta la excitabilidad del sistema nervioso [...] las temperaturas extremas, cualesquiera que sean, favorecen el desenvolvimiento del suicidio” (Durkheim ,2013: 88, 90).

Desde luego dicho componente no impide que el sociólogo explique los fenómenos sociales como algo externo, observable, medible, objetivo y aislado de las manifestaciones individuales.

Para dominar la educación moral (educación moldeada para vivir en sociedad) debe existir una conjunción de ideas, sentimientos y hábitos; pues, dirá (Durkheim 2001), el dominio de la moral representa el dominio del deber en “un sistema de reglas de acción que predetermina la conducta. Expresa como debe actuarse en casos determinados; y actuar bien es obedecer bien” (pág. 31).

Es tener autodominio de los sentimientos los cuales son bien aprendidos durante la infancia. Ello implica la resistencia del mal comportamiento y el control de los llamados impulsos interiores como las pasiones, los deseos y los malos hábitos que pueden generar conductas amorales. “En realidad no somos sólo seres puramente racionales sino también seres sensibles [...] y la sensibilidad nos inclina hacia fines individuales, egoístas, irracionales, inmorales” (Durkheim 2001: 127).

Puesto que los hombres viven juntos en lugar de vivir aislados, las conciencias actúan las unas sobre las otras y, como consecuencia de las relaciones así creadas, nacen sentimientos e ideas que de otro modo jamás hubieran nacido en las conciencias aisladas. Todos sabemos cómo estallan las emociones y las pasiones en una multitud, que son completamente distintas a las que hubieran manifestado los

individuos no agrupados, o si los mismos acontecimientos solo hubieran afectado por separado en lugar de afectarlos conjuntamente (Durkheim 2001:73).

Para poder funcionar con los demás hay que ser moral pues ser moral es ser social y “somos morales en la medida en que somos seres sociales” (Durkheim (2001:76).

O como menciona Durkheim (2001) en la Teoría de la integración social:

La sociedad no es la obra de individuos que la integran en una determinada fase, tampoco es la tierra que ocupa; es, ante todo, un conjunto de ideas y sentimientos, ciertos modos de ver y sentir, cierta fisonomía intelectual y moral que distingue a todo el grupo. La sociedad es ante todo una conciencia: la conciencia de la colectividad. (pág.206).

Existen pues, sentimientos amorales a nivel colectivo. Estos son el egoísmo o **la tristeza**, los cuales devienen de épocas de desintegración social en donde lo generado es lo anormal; el suicidio, el aislamiento, **la soledad**, versus el sentimiento colectivo de pertenencia a la patria, la familia, la humanidad, el deber social. Dice Durkheim, detrás del “no matarás”, “no robarás” hay sentimientos colectivos de religión, de obligación social. En su libro *El suicidio*, el sociólogo Francés se interesa por saber cuáles son los elementos sociales que han llevado al aumento de la tasa social de suicidios en la Europa del siglo XIX, un hecho novedoso, sui géneris e incluso amoral (como diría en *La educación moral*). Y **podemos decir que tal hecho se encuentra muy relacionado con la forma de sentir, forma que emana de actuaciones egoístas, altruistas y anómicas.** (Durkheim, 2001:56).

Durkheim encuentra que hay **tres tipos de suicidas; el egoísta, el altruista y el anómico**, estos tres tipos de suicidas están influidos por el conjunto de la

sociedad; son hechos que son observables, medibles, cuantificables, objetivos y pueden ser tratados como cosas.

Dice del **suicida egoísta**, que es soltero o viudo, autor de su propia creencia, individualista, menor practicante de creencias comunes, sin una familia que lo preserve y lo haga preservarse. Vive aislado, sintiéndose solo, vacío, cansado y decaído.

Este individuo, se quita la vida porque carece de sentimientos de solidaridad, de cohesión religiosa y familiar, de pertenencia a una comunidad. Lo que conlleva ese individualismo exagerado es la depresión y la melancolía. “Se comulga en la tristeza cuando no hay otro ideal común” (Durkheim 2013:210-211).

Recordemos que en *El suicidio*, para Durkheim, el valor de los sentimientos reside en la moral social (solidaridad, cohesión, pertenencia). Él plantea que el ser humano no puede vivir aislado, ocupa razones para vivir y aspirar ya que de no tenerlas le llegarán oscuros sentimientos como la tristeza y la depresión.

Ahora bien, mientras el **suicidio egoísta se debe a un individualismo excesivo, donde hay un sentimiento de compasión tan fuerte que se está dispuesto a dar la vida por los demás**, el altruista, es por un individualismo insuficiente, hecho que trae como resultado sentimientos de compasión y sufrimiento exacerbados. En este caso el individuo está absorbido por el grupo, todo es igual; ideas, sentimientos, ocupaciones, hay mucha vigilancia colectiva. La pertenencia es tal que el individuo no se reconoce, se confunde.

“Mientras el egoísta está triste porque no encuentra nada real en el mundo más que el individuo, la tristeza del altruista intemperante proviene, al contrario, de que el individuo le parece carente de toda realidad”(Durkheim, 2013:222).

En el caso del suicidio anómico existe la presencia de perturbaciones del orden colectivo, las cuales llegan, por ejemplo, ante crisis por falta de dinero, viudez o separación. O sea, este tipo de suicidio se da cuando la vida ha sido alterada y se padecen las consecuencias de ello.

Los suicidios que tienen lugar cuando se inicia la crisis de la viudez y de los que ya hemos hablado, se deben en efecto, a la **anomia doméstica** que resulta de la muerte de uno de los esposos. Se origina entonces un trastorno en la familia y el superviviente sufre la influencia. No está adaptado a la nueva situación que se le produce y por ello se mata más fácilmente (Durkheim ,2013:263).

La sociedad crea en los individuos un sentimiento de comodidad, de aspiraciones. Por lo tanto, **la gente se siente infeliz porque no puede satisfacer ciertas necesidades, porque se le exige lo que no puede dar a partir de una disciplina social.** “Cuando sólo se mantiene por la costumbre y la fuerza, la paz y la armonía no existen más que en apariencia; la insatisfacción y el descontento están latentes; las pasiones apenas contenidas, no tardan en desencadenarse” (Huerta Rosas, 2009:57).

Al haber crisis se pierde la autoridad, las normas tradicionales, se crea confusión, y anomia, las pasiones se indisciplinan. Es claro que Durkheim observa que los sentimientos provienen de la sociedad, de la forma en que ésta moldea u orilla a ser y sentir de cierta manera.

Desde mi punto de vista este tipo de análisis le da un carácter enteramente sociológico a los sentimientos, tanto en el caso de la actitud moral como en el del suicidio. Pero revisemos que dice el sociólogo en *Las formas elementales de la vida religiosa* respecto a los sentimientos.

De dicha obra podría decirse que **la presencia sentimental a nivel social lleva al surgimiento de las religiones**. Dice Durkheim (1968): en las manifestaciones religiosas lo que se despierta son los sentimientos (tristeza, alegría, exaltación, pasiones), por ello los fenómenos religiosos se ubican naturalmente en las creencias y los ritos, en la ampliación de nuevos cultos, en la admiración del que trasmite los mensajes.

Es que la noción [religiosa] no está construida de ningún modo con las impresiones que esta cosa produce directamente sobre nuestros sentidos y nuestro espíritu. **La fuerza religiosa no es más que el sentimiento que la colectividad inspira a sus miembros, pero proyectado fuera de las conciencias que lo experimentan, y objetivado**. Para objetivarse, se fija sobre un objeto que de este modo se transforma en sagrado; pero todo objeto puede desempeñar este papel.

En principio no hay ninguno que esté predestinado para esto por su naturaleza, con exclusión de los otros; no hay tampoco ninguno que sea necesariamente refractario. Todo depende de las circunstancias que hacen que el sentimiento generador de las ideas religiosas se pose aquí o allá, en tal punto antes que en tal otro (pág. 237).

Sentir que los seres de culto (junto con los símbolos) son temibles y respetados también implica sentirlos dadores de unión pues en el clan se generan creencias colectivas, apropiación del culto, abandono de uno mismo.

Pero, ¿de dónde vienen los cultos totémicos? se pregunta Durkheim, y contesta: del sentimiento de necesidad de entenderse con las fuerzas temibles de los fenómenos vistos como sobrenaturales. En este sentido, un sentimiento colectivo, dice el autor, sólo puede tomar conciencia de sí fijándose sobre algo material. **“Lo que está en la raíz del totemismo son, en definitiva,**

sentimientos de gozosa confianza más que de temor y de opresión”
(Durkheim, 1968:233).

1.1.1. Las emociones vistas desde la Medicina Tradicional China (MTC) Acupuntura: síntomas y sentimientos.

Cuando se habla de sentimientos como la ansiedad, culpa, depresión, etc. La Medicina China aúna los conceptos de mente, cuerpo y espíritu. Las emociones son estímulos mentales que afectan la vida afectiva.

En condiciones normales no son causa de enfermedad, todo el mundo en algún momento de su vida sentirá tristeza, duelo, preocupación o miedo. De manera que las emociones sólo se convierten en causa de enfermedad cuando son duraderas y muy intensas.

Una emoción mantenida durante meses o años puede convertirse en causa de enfermedad. Por ejemplo, si una situación familiar o laboral produce ira y frustración de forma continua y constante, acabará afectando al hígado y provocará una desarmonía interna.

En la mayoría de los textos chinos para describir el efecto que producen las emociones, la expresión utilizada es Qi Ji, donde Qi¹³ es la energía y “Ji” contiene el radical de “Agua” y significa “batir, agitar” cómo hace una ola, es decir, Qi Ji es la energía que se agita y refleja el efecto de las emociones.

La medicina china determina que las enfermedades pueden ser provocadas por causas externas o internas. Las causas internas estarían influenciadas por

¹³ En la cultura china tradicional el qi (chino simplificado: 气, chino tradicional: 氣 pinyin: qì, literalmente «aire, aliento, disposición de ánimo», pronunciado [tɕʰi˥˥] en mandarín estándar) es un principio activo que forma parte de todo ser vivo y que se podría traducir como "flujo vital de energía". El concepto se encuentra en la filosofía china, en el taoísmo y en la medicina china

el concepto de las emociones. Estas emociones son: la **alegría** que es controlada por el corazón-fuego¹⁴, la **ira** por el hígado-madera, la **preocupación, ansiedad** por el bazo-tierra, la **tristeza** por el pulmón-metal) y el **miedo, terror** por el riñón-agua.

Las emociones -como causa de enfermedad-, son estímulos mentales que alteran la circulación del Qi y agita el espíritu (Shen), el alma etérea (Hun) y el alma corpórea (Po), y a través de ellas rompen el equilibrio de los órganos internos y la armonía de Qi y Sangre.

De esta manera, las unidades orgánicas asociadas a sus respectivos elementos serían afectadas por las emociones y viceversa, la afectación de esas unidades orgánicas, pueden favorecer la aparición de esas emociones” (“TCM Clinic”, 2016).

Por ejemplo, **la ira perjudica al hígado**, el terror y la alegría excesivas dañan al corazón, la tristeza y la ansiedad excesivas dañan a los pulmones, la meditación-preocupación excesivas lesionan al bazo y el miedo al riñón. Clínicamente los desórdenes causados por los siete factores emocionales se observan frecuentemente en tres órganos zang¹⁵: el corazón, el hígado y el bazo (Jung, Zhang, 2011:38).

¹⁴ En base a la teoría de los 5 elementos, a cada órgano le corresponde un elemento, un sentimiento, un color, un olor, una estación, una víscera, un tejido, uno de los 5 sentidos, un factor ambiental, y una orientación. “La teoría de los 5 elementos sostiene que la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua son los elementos básicos que constituyen el mundo material [...] La medicina tradicional china usa esta teoría para clasificar en diversas categorías los fenómenos naturales, la mayoría de los órganos, tejidos y emociones humanas; e interpreta las relaciones entre la fisiopatología del cuerpo humano y el medio ambiente natural [...] esto constituye la guía de la práctica médica” Zhang 2011: 8-10).

¹⁵ Los órganos zang-fu en la medicina tradicional china se refieren a las entidades anatómicas gruesas de los órganos internos que se pueden ver a simple vista y a la vez son una generalización de las funciones fisiológicas del cuerpo humano. El corazón, hígado, bazo, pulmón, riñón y el pericardio son conocidos como los seis órganos zang.

Así entonces, se observa que la tristeza para la acupuntura, es un sentimiento que está anclado a un pensamiento o sentimiento en el pasado. Es ira acumulada en el hígado.

1.2. Las conductas observables.

1.2.1. ¿Cómo surge la Soledad Social?

El concepto de **Soledad Social** surge a la par del avance de las nuevas tecnologías, la forma de interaccionar entre los sujetos sociales ha devenido a una interacción virtual, que nos impide tener contacto físico, visual. Nos aleja de la oportunidad de intercambiar emociones y sentimientos. Creándonos una interacción virtual, donde hay una aparente sociabilidad:

Solo aparentemente los individuos se vuelven más sociables y más cooperativos; detrás de la pantalla del hedonismo y de la solicitud, cada uno explota cínicamente los sentimientos de los otros y busca su propio interés sin la menor preocupación por las generaciones futuras. Las redes del amor propio y del deseo de reconocimiento son las responsables de este estado de guerra (Lipovetsky, 1986:69).

Así, nuestra identidad se modifica, se diluye. Al respecto refiere Norbert Elías en La Soledad de los moribundos: la soledad se da cuando no comparto valores con otros [...], cuando ya no me identifico” (Elías, Norbert 1989:83-100).

Y provocándonos tristeza profunda, y un gran desencanto social: “las sociedades están por fin y verdaderamente desencantadas, porque todos los milagros están en línea y pueden combinarse en un mundo de imágenes autoconstruidos” Castells (2005: cap.5:408).

Estas tecnologías permiten tener una relación virtual, pero sin contacto físico. Contacto que es necesario para nuestro desarrollo emocional. Ya que no

existe ***alguien que nos escuche***, o para quien seamos importantes. Llevándonos al aislamiento, a la “Soledad Social”.

En el caso de la tristeza profunda que mencionan las mujeres de 40 a 70 años, de la zona de Ecatepec en México, es común observar cómo “funcionan” normalmente ante los demás. En apariencia cumplen sin problema alguno con su rol de estudiantes, trabajadoras o amas de casa, sociabilizan y se relacionan de tal forma que nadie sospecharía a simple vista el desánimo profundo que hay en su interior.

Logrando reprimir los sentimientos de tristeza y desesperanza para no ser rechazadas, pues como dice Elías no funcionarían en sociedad; es mal visto llorar en un espacio no adecuado para ello o abandonar las actividades diarias por el desánimo.

Al respecto dice Norbert Elías en *El proceso de la civilización*:

“Reír, gritar o llorar, ante un estímulo externo, se debe hacer con discreción o incluso no hacerse. La obligación de la represión de las emociones se vuelve parte de la seguridad y ventaja pues el éxito social ya no se encuentra en la espada sino en la reflexión, el cálculo, el autodomínio y la regulación del medio en general, señala el autor” (Norbert Elías, 1989: 85).

En La soledad de los moribundos el autor señala que con la llegada de la edad moderna se inculcó a los humanos la división de trabajo, o sea cumplir funciones específicas. Tal realización dotó de sentido al individuo, de un sentimiento de sentido, el cual se volvió fundamental para vivir.

El sentido de la vida va en función de normas, reglas y fines *ad hoc* con la sociedad, pues con base en estos trabajamos o asumimos un comportamiento.

De esta forma, las mujeres de 40 a 70 encuentran el sentido de vida en los roles sociales de esposa, madre y ama de casa y laboral. Tienen tantas actividades en la casa, con los hijos, con el marido y con el trabajo fuera de casa que terminan extenuadas, pero cuando el hombre se va de su vida, los hijos salen del hogar, y llega el momento de la jubilación -por el simple hecho de llegar a los 40 años, y ya no ser productivas-, se asume que caen en la Soledad Social.

Cuando estas mujeres se quedan solas, sin dinero y enfermas llegan a los asilos unas y otras a los hospitales. En estos lugares en donde se está rodeado de muchas personas y sin embargo hay soledad debido a que el de junto es un desconocido.

No son la persona con la que se compartieron las funciones que dieron significado, disfrute, apego y afecto a la vida. Dice Elías que el desconocimiento del otro genera soledad, el saberse reclutado y aislado genera soledad, la sensación de que no se representa o se representó algo para los otros genera soledad. Por lo tanto, aunque todavía se esté vivo se tiene la sensación de estar muerto, pues en estos casos, señala Elías, se observa que apenas uno significa nada para los otros. En La Soledad de los moribundos: **“la soledad se da cuando no comparto valores con otros [...], cuando ya no me identifico”** (Elías, Norbert 1995:83-100).

1.2.2. Los roles de género: esposa, madre y laboral como generadores de la tristeza profunda.

1.2.2.1 El rol de esposa en base al amor romántico.

En las grandes ciudades, existe una fuerte relación entre el estrés, la ansiedad y la tristeza profunda, producto de la modernidad. Esta modernidad donde se busca evitar el dolor y procurar el placer, para garantizar la felicidad colectiva.

En su libro *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*, Anthony Giddens (2004), habla de cómo las personas se relacionaban bajo el concepto de amor pasión, y posteriormente lo hicieron bajo el de amor romántico.

Menciona que el llamado amor romántico es resultado de la construcción de los valores morales en los que el cristianismo, el amor feminizado y pasivo conducen a la mujer a una sujeción amorosa hacia alguien que las ame. **“Elementos fragmentados del amor romántico, desean desarrollo profesional pero también alguien que las ame para toda la vida”** (Giddens Anthony, 2004:56).

En base a este amor romántico, el rol social de la mujer se ha visto determinado socialmente. La ha hecho creer que debe servir y atender a los demás, sacrificar su desarrollo personal, emocional, físico, mental en pos del bienestar de los otros.

Se asume que este amor romántico, las ha robotizado, esclavizado a un ideal de “ser mujer, madre, esposa”, donde alcanzar el matrimonio al lado de un hombre que las ame, es su meta principal.

De esta forma, el matrimonio para la mayoría de mujeres implica su realización personal y social, donde la realización de labores monótonas, invisibilizadas,

pesadas, aburridas y estresantes como hacer de comer, limpiar, lavar trastos, realizar compras, pagos de impuestos, llevar a los hijos/as a la escuela, estar al pendiente de su educación, revisarles tareas, lavar ropa, plancharla, doblarla, acomodarla, etcétera, las lleva a la tristeza profunda.

En este sentido, Mabel Burín¹⁶ dice que el principal grupo de riesgo para las enfermedades emocionales, como la tristeza profunda, está constituido por las mujeres amas de casa, de mediana edad, de medios urbanos o suburbanos, dedicadas al trabajo maternal, con varios hijos a su cargo y aún más las que realizan dobles jornadas. (Mabel Burín en Huerta Rosas 2009:183).

1.2.2.2. El rol de madre. El síndrome del nido vacío.

Cuando la maternidad es ejercida en forma tradicional, es decir donde la mujer tiene a su cargo la crianza exclusiva de las (os) hijas (os), y no labora fuera del hogar ni estudia, se vuelve asfixiante. Si a esto agregamos que es madre soltera y ha tenido que desempeñar el rol masculino en cuanto al aporte económico, la relación madre-hija (o) se vuelve tensa, frustrante y muy desgastante.

Esto trae aparejado que las madres se sientan con una sobrecarga emocional, física y de responsabilidad social por la salud y bienestar de las (os) hijas (os) [...].La estricta división de roles de género, en que las mujeres deben ser las principales proveedoras de vínculos afectivos, y de mantener el equilibrio y la armonía emocional de la familia.[...] Bajo estas circunstancias, es clásico el conflicto de ambivalencia, que se expresa como sentimientos de culpa, bajo la forma de autorreproches y

¹⁶ Susana Mabel Maldavsky Burín, de origen argentino, con doctorado en psicología, especializada en género y subjetividad. Directora del programa estudios de género en la universidad de ciencias empresariales y sociales en Argentina. Ha escrito los libros Varones: género y subjetividad masculina, Estudios sobre la subjetividad femenina. Mujeres y salud mental. El malestar de las mujeres. La tranquilidad recetada, Género, Psicoanálisis, subjetividad y Familia. Poder, amor y sexualidad en la construcción de la subjetividad.

a veces hasta de autocastigos por tener pensamientos y conductas hostiles hacia los propios hijos. La decepción que resulta del balance entre la maternidad ideal y las posibilidades reales de llevarla a cabo es uno de los sentimientos más frecuentes que suele surgir en estos casos (Fernández, 1990:201).

Si a todo lo anterior agregamos **la etapa en la que los hijos se van de casa, ya sea por nupcias o independenciam, el sentimiento de soledad se acrecienta. Esta etapa es conocida como la etapa del síndrome del nido vacío**, que es una entidad clínica no diagnosticable en los principales manuales médicos. No obstante, existen una serie de síntomas frecuentes que lo caracterizan y ayudan a establecer el diagnóstico de síndrome del nido vacío:

Sentimiento de tristeza, **sensación de soledad**, vacío, aburrimiento, sensación de no tener nada que hacer, llanto (o ganas de llorar) más frecuente del habitual durante un período prolongado, recuerdos constantes de cuando los hijos eran pequeños (hablan de ello, ponen fotos de esa época, etcétera), sensación de pérdida de sentido de la propia vida, sentimiento de que nunca va a ser tan feliz como cuando sus hijos estaban en casa, quejas somáticas, problemas para dormir (Burín, Mabel, 2000: 78).

Está claro que la partida de los hijos no es sólo un cambio importante para la mujer sino que se produce una crisis en el equilibrio familiar. Las penas, las alegrías, las decisiones y el tiempo ya nunca más se compartirán de la misma manera.

El tiempo, antes escaso porque estaba repartido entre las actividades de los chicos y las propias, ahora sobra. Si no se encuentran actividades nuevas para hacer, aparecerán la tristeza profunda, la ansiedad y actitudes manipuladoras para que la hija o el hijo retornen al hogar. Es un duelo que hay

que atravesar. Es el cierre de una etapa. Y lo peor que puede pasar es que ese duelo sea negado.

1.2.2.3. El rol laboral. Cuando llega la jubilación.

Las mujeres de 40 a 70 años que nunca trabajaron fuera de casa, o que aunque lo hicieron no lograron obtener una pensión. Presentan un sentimiento de tristeza profunda por no tener un sustento económico propio. Por lo que en muchas ocasiones, dependen de la ayuda económica de familiares o establecen un negocio informal, que no les reditúa un ingreso constante ni permanente.

En México no hay una cultura para la jubilación. El 75% de la población mexicana con sesenta años o más no tiene pensión. La gran mayoría vive de lo que le dan sus familiares, pero 25% de la población económicamente activa con 60 años o más, aún trabaja. En caso de contar con pensión, ésta resulta insuficiente. Sólo un 2% de pensionados puede sobrevivir de su pensión sin la ayuda de familiares (Montes de Oca en Aceves Azcárate, Martha, de Alexandre Ramos et al. 2009: 96).

Al mismo tiempo manifiestan soledad por aislamiento social. Es decir, las relaciones sociales con amigos y compañeros de trabajo disminuyen o dejan de existir. Y son consideradas a partir de los 40 años improductivas para las empresas y socialmente, han entrado a la etapa de la vejez.

La situación social, el modo de vida, el entorno cultural aceleran o retrasan la evolución bio-fisiológica y nos introducen a la vejez a edades muy diversas [...] La vejez: un término casi siempre inquietante, angustioso, incómodo. Pero ante todo, un término impreciso. ¿Cuándo se llega a viejo en nuestra sociedad? “El único rito de transición contemporáneo y artificial: el paso a la jubilación, cuyo momento viene determinado más por obligaciones sociales que por la edad real”

(Minois, en Aceves Azcárate, Martha, en Alejandro Ramos et al. 2009: 95) [...] “En México, ser pobre y viejo parece un pleonasma (Aceves Azcárate, Martha, en Alejandro Ramos et al., 2009:97).

Capítulo II. La medicina Integrativa. Origen, diagnóstico y tratamiento de la tristeza profunda. Las bases filosóficas de la acupuntura y su relación con la naturaleza. Las 6 disciplinas como opción para reencontrarse con la naturaleza.

2. La medicina integrativa.

Es complicado delimitar la medicina complementaria y la alternativa, por la amplitud de los temas que se involucran, debido a que están en constante evolución, lo que dificulta su sistematización. “Los límites que separan a la medicina alópata de las prácticas complementarias y/o alternativas no están bien definidos, debido a que las múltiples posturas no contradicen en general a la medicina, sino a la conceptualización teórico-práctica alópata de los últimos años” (Pérez Pimentel 2014:82).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), que es la máxima entidad especializada en salud reconocida a nivel mundial, reconoce y acepta el valor de la **medicina alternativa y complementaria** por su contribución al conocimiento médico y a la humanidad. Las define por separado para más adelante dar una definición unificada de medicina integrativa.

La medicina alternativa:

Los enfoques, prácticas, conocimientos y creencias culturales diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de forma individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades (“OMS”, 2015).

La medicina complementaria:

Es la que se utiliza en conjunto con la medicina alópata y la medicina alternativa; es la que se emplea en lugar de la medicina convencional y considera que la mayor parte de la población utiliza las terapias

médicas no alópatas de forma complementaria a los tratamientos convencionales recetados por su médico (“NCCAM”, 2015).

Por lo tanto, la caracterización de **la medicina integrativa**¹⁷ en base a las definiciones de la OMS y la NCCAM, es la siguiente:

Son los enfoques, prácticas conocimientos y creencias culturales diversas, que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de forma individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades, que se utiliza en lugar de la medicina convencional, y que la población la utiliza de forma complementaria a la medicina alópata (“NCCAM” ,2015).

Cabe destacar que las medicinas de los pueblos originarios (medicina tradicional) no entran en esta definición.

Entre las MCA que se practican en México destacan la Homeopatía, la Acupuntura, la Naturopatía, Quirofísica, Quiropráctica, Osteopatía, Biomagnetismo, Terapia Floral o Flores de Bach. Otras, aparentemente menos complejas, son el Reiki, Chi kung la Aromaterapia y el Masaje.

En la actualidad, con nueva evidencia clínica sobre su eficacia terapéutica y su integración **en los protocolos de algunas patologías como cáncer, náuseas y dolor, se le reconoce como medicina integrativa (una vez que se integra al sistema de salud deja de ser alternativa) (“NCCAM”, (2015).**

¹⁷ En la práctica, el nombre que históricamente recibieron las terapias arriba mencionadas, fue el de Medicina Alternativa, debido a que se consideraba a la Medicina Convencional como la única oficial sin embargo, tras ser reconocida por los sistemas de salud norteamericano y chileno, pasó a denominarse **Medicina Complementaria**.

A pesar de la definición formal de MCA, en Chile este término es usado por terapeutas y pacientes de manera indistinta, incluyendo diferentes sistemas de medicina y no sólo técnicas o elementos terapéuticos particulares adquiridos desde el exterior.

Esto ha llevado a una confusión y fusión de los términos:

Medicina tradicional y medicina convencional; siendo la primera aquella que se refiere al sistema médico oriundo de cada país o grupo humano, como son por ejemplo la medicina tradicional mapuche, china, tibetana o medicina ayurveda, en el caso de la India (“Dr. Yang Loon Hsiao” , 2015).

Por lo tanto, para evitar confusiones, el término que se utilizará a lo largo de la tesina será el de **medicina integrativa**.

2.1. Origen, diagnóstico y tratamiento de la tristeza profunda.

2.1.1. El origen del sentimiento de tristeza profunda para la medicina integrativa.

“Para la medicina integrativa la tristeza profunda es la ira que daña al hígado, preocupaciones que dañan al bazo”. (Alcocer¹⁸, 2001:65), y llevan a un sentimiento profundo de tristeza además de provocar debilidad de pulmón y riñón que producen diversas alteraciones fisiológicas.

¹⁸ Médico Cirujano egresado de la UNAM, Graduado en Acupuntura y Moxibustión en el Instituto de Medicina Tradicional China de Beijing, República Popular de China. Director del Instituto "Alcocer" Medicina Tradicional China y Acupuntura. En el Instituto Alcocer tomé el diplomado de Acupuntura y Moxibustión en el año 2010.

Si unimos el concepto que tiene la medicina alópata y el de la medicina integrativa en cuanto a la tristeza; cabe mencionar lo que al respecto el biólogo Julio Loras¹⁹ (2002) dice:

Cuando se presenta la tristeza, los efectos fisiológicos que se producen en el sistema nervioso autónomo concentran en moderadas elevaciones la frecuencia cardiaca, ligeros aumentos de la presión arterial, reducciones en la salida cardiaca y el volumen sanguíneo (vasoconstricción); en cuanto al sistema somático hay tensión muscular general y cambios en la amplitud de la respiración sin alteraciones en la frecuencia” (pág. 49).

Respecto a la emoción refiere:

La emoción comprende ante todo los cambios fisiológicos asociados al flujo de adrenalina, la circulación sanguínea, la respiración, la tensión muscular, la actividad gastrointestinal, la temperatura y las secreciones. Dicho en pocas palabras, aquellos cambios dependientes del sistema nervioso central y, por supuesto, su manifestación en la coloración y expresión facial, así como en la conducta refleja. Dichos cambios siempre accesibles al examen del fisiólogo, por lo general también se hacen patentes al observador ordinario a través del aspecto facial y en el gesto (Zaera Loras, 2002:83).

2.1.2. Diagnóstico acupuntural del sentimiento de tristeza profunda.

La medicina tradicional china considera que la aparición de la enfermedad depende de los factores internos (zengqi) y a los factores externos, (xieqi).

¹⁹ Julio Loras Zaera nació en Fortanete localidad y municipio aragonés situado en la comarca turolense del Maestrazgo, en España. En 1956. Se licenció en biología, aunque se ha dedicado a la docencia en Tortosa, publicó en 2002 *A la luz de la ciencia y Biología y asuntos humanos*. Estudia los sentimientos desde una perspectiva biológica, mencionando los cambios y efectos fisiológicos en el ser humano cuando se expresan diversos sentimientos. Julio loras Zaera en <http://fortanete.mabingenieros.com/a-la-luz-de-la-ciencia.htm> extraído 22 abril 2016.

Donde la causa interna es el factor básico y la causa externa el factor condicional en la aparición de la enfermedad.

Cuando los factores internos (órganos Zang-Fu) están en equilibrio, los factores externos²⁰ no pueden atacar el interior. “El hecho de que la acupuntura puede curar la enfermedad se debe a que regula y fortalece el zengqi (órganos internos) y facilita el restablecimiento del equilibrio interior del cuerpo así como entre éste y el mundo exterior” (Jung Zhang, Jing Zheng, 2011:32).

Además de los factores internos y externos, existen los 7 factores emocionales.

Estos son los factores principales de las enfermedades endógenas. Los siete factores son la respuesta fisiológica del individuo a los estímulos ambientales, que en circunstancias normales no causan enfermedades.

Pero si el estímulo es excesivo o persistente, o el individuo es hipersensible a esos estímulos emocionales, pueden ocurrir cambios drásticos y persistentes que conducen a la enfermedad.

Estos factores emocionales perturban la circulación de la energía (Qi) y la sangre (Xue) y lesionan los órganos Zang-Fu. Por ejemplo, la ira perjudica al hígado, el terror y la alegría dañan al corazón, la tristeza y la ansiedad dañan al pulmón, la preocupación daña al bazo y el miedo al riñón.

La alegría, el miedo o el terror provocan palpitación, insomnio, irritabilidad y ansiedad. La ira altera el drenaje adecuado de sangre del hígado, provocando dolor y distensión del hipocondrio, menstruación alterada, depresión (tristeza) e irritabilidad. La tristeza, la angustia y la

²⁰ Los 6 factores externos son los climas (viento, frío, calor de verano, humedad, sequedad y calor, además de 2 patógenos: viento y frío.

meditación excesivas pueden causar disfunción del bazo y estómago en su función de transporte y digestión, dando síntomas de anorexia, hartazgo, distensión abdominal (Jung Zhang, Jing Zheng, 2011:38).

A través de este conocimiento es como se puede diagnosticar la sintomatología de la tristeza profunda:

Causas:

“La tristeza es un pensamiento anclado al pasado, este pensamiento bloquea la mente, la cual dirige las emociones y el espíritu. Existe preocupación e ira que no se manifiestan verbalmente.

Sintomatología.

“Sofocación torácica, eructos, estado depresivo, inseguridad, sentimiento anormal, tristeza y llanto, ira anormal, palpitaciones, insomnio, cara con poco lustre, mareo, visión borrosa, zumbido de oídos, cara roja, sudoración en planta de pies y palma de las manos” (Alcocer, 2001: 65-66).

La acupuntura busca regular la energía corporal o “Qi”, mediante el desbloqueo sanguíneo, el cual permite regular las temperaturas del cuerpo para reforzar el sistema inmunológico y así, combatir las enfermedades y al mismo tiempo nutrir los nervios cerebrales facilitando la producción de las sustancias químicas como la dopamina. Esta acción disminuye los estados de ansiedad, mejorando el sueño, el apetito y tranquiliza al individuo mentalmente, lo que le permite tomar mejores decisiones.

Mediante la adecuada irrigación sanguínea, los órganos Zang-Fu son nutridos y armonizados adecuadamente para un mejor funcionamiento fisiológico.

Las mediciones fisiológicas tomadas antes y después de recibir un tratamiento de esta naturaleza demuestran que se produce un cambio en la concentración de leucocitos, opsonina, cinina y anticuerpos, que contribuyen a inmunizar el cuerpo. Además ejerce una acción calmante

o tranquilizante debido al resultado de los cambios producidos en determinadas sustancias químicas que hay alrededor del cerebro, como la dopamina. Durante la práctica acupuntural, se observan en los electroencefalogramas de los pacientes que las ondas delta y theta disminuyen, lo cual puede advertir por qué es útil en los trastornos del sueño, los estados de ansiedad, las fobias, las adicciones, la epilepsia y los problemas de conducta (Pérez Pimentel 2014:97).

2.1.3. Tratamiento de la tristeza profunda con acupuntura.

El tratamiento de la tristeza profunda se realiza mediante la punción de uno o varios puntos – de los 360 puntos que hay en el cuerpo humano-, para eliminar frío o calor que perjudiquen al órgano en cuestión. Asimismo, se utiliza la moxa para tonificar el punto o introducir calor en la zona afectada.

“La acupuntura y la moxibustión constituyen una parte importante de la medicina tradicional china. Previenen y tratan enfermedades mediante la punción en algunos puntos del cuerpo humano con agujas o con el calor generado por la moxa²¹. ” (Jung Zhang, Jing Zheng: 2011: introducción).

Así entonces, la acupuntura es un método terapéutico que junto con la herbolaria y el masaje forman un conjunto de procedimientos que forman parte de la medicina tradicional china.

La cual consisten en “la estimulación de puntos específicos del cuerpo con una variedad de técnicas que incluyen la inserción de finas agujas de metal a través de la piel” (Jung Zhang, Jing Zheng, 2011:3).

Y a través de la punción se desbloquean los puntos donde la sangre se ha acumulado.

²¹ La moxa se prepara a partir de la artemisa vulgaris. Sus hojas son aromáticas, se secan, se trituran y se tamizan hasta formar una masa uniforme en forma de puro. Se utiliza para hacer fluir los canales, activando la circulación de energía y sangre. Elimina el viento y frío.

La terapia acupuntural, “Permite el desbloqueo sanguíneo, dando como resultado la nutrición de los órganos (Zang)²² y vísceras (Fu)²³ (Jung Zhang, Jing Zheng, 2011:15).

Después del desbloqueo, la irrigación sanguínea fluye libremente por los canales para nutrir a los órganos afectados. La nutrición de los órganos permite que el “Qi”(la energía vital), circule por “los canales o meridianos”²⁴(Jung Zhang, Jing Zheng, 2011:24).

La acupuntura se basa en el principio del yin-yang para diagnosticar y tratar la enfermedad. Este principio se basa en sustentar que los órganos se enferman por exceso o deficiencia de energía o de sangre. Busca cuál de los 5 órganos está enfermando al otro y la relación entre ellos. “Para abordar el proceso de salud-enfermedad”.²⁵ (Rojas Soriano, 2008: 25)

La base filosófica de la acupuntura “se sustenta en el principio del yin- yang, la cual sostiene que todo fenómeno o cosa en el universo conlleva dos aspectos opuestos. Los cuales se hallan en contradicción e interdependencia al mismo tiempo. La relación entre yin y yang, es la ley universal del mundo material, principio y razón de la existencia [...] se compone principalmente de los principios de oposición, interdependencia, crecimiento y decrecimiento e intertransformación del yin y yang. Estas relaciones entre yin y yang, son usadas en la medicina china

²² El corazón, hígado, bazo, pulmón, riñón, y pericardio, son conocidos como los seis órganos zang. Sus principales funciones fisiológicas son formar y almacenar las sustancias nutritivas fundamentales, en ellos, están incluidas las esencias vitales Qi (energía vital) Xue (sangre) y los líquidos corporales.

²³ El intestino delgado, vesícula biliar, estómago, intestino grueso, vejiga y sanjiao, son conocidos como los 6 órganos fu. Sus funciones principales son recibir y digerir los alimentos, absorber las materias nutritivas, transformar y excretar los desechos.

²⁴ Los jing-luo (canales y colaterales) se distribuyen por todo el cuerpo, que relacionan internamente los zang-fu (órganos y vísceras) y externamente los diversos tejidos y órganos formando así un todo integral.

²⁵ Término acuñado por el Dr. Raúl Rojas Soriano en su libro *Sociología Médica*.

para explicar la fisiología y patología del cuerpo humano y sirven de guía para el diagnóstico y tratamiento en el trabajo clínico (Jung Zhang, Jing Zheng, 2011:3).

Por tanto, la medicina china define a la salud como:

“La armonía entre: El buen dormir, el buen comer y el buen pensar”.

2.2. Las bases filosóficas de la acupuntura y su relación con la naturaleza.

2.2.1. Las bases filosóficas de la acupuntura.

Uno de los manuales fundamentales de la filosofía y metodología del desarrollo espiritual, en el cual se basa la acupuntura para explicar el surgimiento de los síndromes o enfermedades, es El libro del *Daodejing* 道德經, el cual puede traducirse como *El libro del Camino y la Virtud*, *El Libro del Camino y el Poder*, *El Clásico de la Senda y las Virtudes*.

Su pronunciación es: Tao Te Ching, donde 道 **Dào** **significa literalmente el camino**, o alguno de sus sinónimos. Este término, usado por todos los filósofos chinos (incluyendo a Confucio, Mencio, Mozi y los legalistas), tiene un significado especial en el contexto del taoísmo, en el que implica el proceso esencial del universo.

德 Dé **significa básicamente virtud, en el sentido de calidad individual**, fuerza interior o integridad. En chino, 德 tiene las mismas connotaciones que la palabra virtud en español: puede significar tanto una **calidad moral, como una capacidad inherente (la virtud de curar)**. 經 **Jīng** **significa escritura, libro, o libro clásico (Tsé Lao 2008:32)**

En este libro se dice que El Tao es el origen del cielo y la tierra, que no tiene forma ni sonido, es incorpóreo, eterno y permanente, donde el tao es la madre de todo. En él, **se habla de la importancia de no apegarse a nada, de controlar las cosas, sin buscar gobernarlas:** “La persona sabia no siente apego a nada, no se ensalza, no alardea, no elogia. Así, no provoca envidia y si no exhibe sus tesoros materiales, no da tentaciones” (Tsé Lao, 2008:14).

El Te, es la ética más alta sugerida, es el espíritu santo o el brahmán. Para alcanzar el dominio del Tao es necesario primero reconciliarse con la inmovilidad, no ocuparse de cosas mundanas, dejar de lado el intelecto, el conocimiento, los deseos, el egoísmo y el egocentrismo; despojarse de las ideas preconcebidas y retornar a la amplitud mental auténtica.

La persona sabia observa, siente, no busca tener la razón, no busca el poder, no interfiere y se mantiene tranquila, no siente autocompasión y busca el aprendizaje. Se siente satisfecha con lo que ha logrado a través de su esfuerzo y no busca competir (Tsé, Lao 2008:14).

El Tao Te Ching explica que cuando las personas se entregan a la vanidad, el caos se apodera de la sociedad y todas las personas que **están cautivadas por los deseos mundanos viven en su egocentrismo**, caen en el hiperindividualismo, como refiere Lipovetsky en *La Era del Vacío; es decir*, pierden su tranquilidad. Así pues, para mantener la tranquilidad, hay que experimentar la unidad con el todo.

Esto nos ayuda a evitar los excesos, los cuales provocan la enfermedad.

Quien se entrega a los excesos en la comida, quien hace cosas sin sentido, quien se irrita por todo y siente repugnancia hacia todo no hallará la paz. Mirando desde Tao, se ve que todo esto es provocado

por deseos viciosos, donde cada uno tiene dos opciones: oponerse al flujo armonioso de la existencia o seguirlo (Tsé, Lao 2008:16).

Por todo lo anterior, es pertinente **buscar la armonía**:

Cuanto más empecinadamente se intenta algo, mayor es la resistencia que se crea; cuanto más se actúa en armonía con el universo, más se logrará y con menos esfuerzo. Si el hombre empieza a enfermarse y a marchitarse en la flor de su vida, es porque no ha vivido en armonía con Tao. La vida de tal persona en la Tierra se acaba antes de tiempo (Tsé, Lao 2008:21).

El Tao Te Ching manifiesta la importancia de **concernos a nosotros mismos y de no buscar controlar a otros**.

Aquel que conoce a las personas es razonable. Aquel que se conoce a sí mismo es iluminado. Aquel que puede conquistar a los enemigos es fuerte. Aquel que se ha conquistado a sí mismo es poderoso. Tao educa con amor a todos los seres, no ejerce violencia sobre ellos y no insiste en que las personas cumplan sus deseos (Tsé Lao 2008:22).

A responsabilizarnos de nuestras acciones. “Tao y Te no obligan a nadie, sino que les dan a todos los seres la posibilidad de desarrollarse naturalmente según el libre albedrío de cada uno” (Tsé, Lao 2008:29).

Cuando habla de la soledad, dice que **es importante el autoconocimiento para no ver la soledad como un sufrimiento, sino como parte del proceso del conocerse a sí mismo y afirma que de esta forma, podemos conocer y ayudar a los demás.** “Todos temen a la soledad y la perciben como sufrimiento” [...] “En el proceso de conocerte, también conocerás a los demás. Ayudando a los demás, conocerás todo” ((Tsé, Lao 2008:25,31).

Tao también **habla** del contraste de los opuestos (**la diferencia entre masculino y femenino, luz y oscuridad, fuerte y débil, mal y bien**) y se refiere

a este contraste, como las personas de mal. Arguye que esto, es lo que permite entender y apreciar el universo.

¿Pero acaso no necesita la sociedad de las personas de mal? ¿Acaso no ayudan ellas a conocer el carácter efímero de los bienes y tesoros terrenales, así como el carácter ilusorio de la esperanza de permanecer siempre en la tierra en el cuerpo actual?, sin ellos, muchos no se esforzarían por llegar a ser mejores si no hubiese existido ayuda de parte de las personas de mal (Tsé, Lao (2008:36-37).

El Tao **menciona la dialéctica de cambio entre los opuestos** (Yin-Yang). Donde el cambio permite la fluidez natural del universo mientras que el estancamiento en una sola forma solo atrae la desarmonía y la devastación.

Finalmente, **habla del conocimiento del hombre:**

Quien posee conocimiento, pero sabe callar acerca de esto, actúa bien. En cambio, quien no tiene conocimiento, pero aparenta ser conocedor, está enfermo. Quien es sabio se sana. La persona sabia no se enferma porque se libera de las causas mismas de las enfermedades. **Aquél que vive con miedo no puede llegar a ser fuerte.** El poder de la conciencia puede ser obtenido siempre y cuando uno viva sin miedo. **Aquel que sabe no discute; aquel que no sabe discute** (Tsé, Lao 2008:45-46).

2.2.2. La relación entre la acupuntura y la naturaleza.

Para poder hablar de la relación entre acupuntura y naturaleza, es importante definir primeramente lo que significa naturaleza.

La palabra naturaleza proviene del vocablo latino natura, traducción del griego physis. Esta noción es importante en todos los filósofos griegos pero Aristóteles fue el que con más detalle la estudió. Hay dos sentidos básicos de naturaleza:

- a) la naturaleza entendida como la totalidad de seres naturales;
- b) la naturaleza como el ser propio de las cosas.

En la acepción b) el concepto se aproxima mucho al concepto de esencia, y así hablamos de la naturaleza o esencia del hombre, del cáncer, o de las revoluciones, o de una teoría matemática.

Por ello conviene distinguir estos dos términos tan próximos: **con el término esencia nos referimos a lo que tiene de propio o de característico una realidad** (sea una realidad física, **espiritual** o una realidad del tipo de las objetividades matemáticas como los números); pero la esencia designa lo propio de un objeto con independencia de su capacidad para cambiar o convertirse en otra cosa —incluso nos sirve para designar los rasgos fundamentales de entidades que no cambian como son los objetos matemáticos.

Por el contrario, con el término naturaleza o physis nos referimos a lo que tiene de propio o peculiar un objeto en la medida en que dicho rasgo o rasgos determinan el ámbito de posibles cambios que le pueden sobrevenir. **Aristóteles define la naturaleza como: la esencia de los seres que poseen en sí mismos y en cuanto tales el principio de su movimiento y también como el principio y causa del movimiento y de reposo en la cosa en que ella se halla, inmediatamente, por sí misma y no por accidente.** Con estas afirmaciones quiere indicar, al menos, lo siguiente:

- **la naturaleza se identifica con el ser propio de las cosas, con su esencia;**
- pero de las cosas capaces de cambiar a partir de sí mismas;
- la naturaleza no sólo determina el tipo posible de movimientos de un objeto sino también el tipo de reposo que le conviene (por ejemplo, a la

piedra le corresponde estar quieta en el suelo y ello en virtud de su naturaleza (“Aristóteles”, 2016).

A partir de esta definición vemos que la naturaleza es la esencia de los seres que poseen en sí mismos, que son capaces de cambiar a partir de sí mismas.

A tal respecto, la base filosófica de la Acupuntura menciona, que para evitar la enfermedad, es necesario conducirse por el camino de la virtud, que es un proceso esencial del universo donde se descubre la fuerza interior que es la capacidad inherente: la virtud de curarnos a nosotros mismos a través del conocimiento y control de nuestros pensamientos para controlar nuestros sentimientos, específicamente el sentimiento de profunda.

2.3. Las 6 disciplinas: una opción para reencontrarse con la naturaleza.

Las diferentes áreas de la medicina integrativa convergen en la importancia de conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo. La conexión entre pensamiento, sentimiento, cuerpo y el cosmos. Este conocimiento holístico²⁶ nos lleva a controlar las emociones que nos llevan a la tristeza profunda.

²⁶ En las ciencias sociales, en especial en la sociología, el opuesto al enfoque holista sería el individualismo metodológico. Un enfoque sociológico holista considera y analiza el comportamiento de los individuos como una consecuencia de la matriz social en la que se encuentran, mientras que el individualismo metodológico privilegia en su análisis la interpretación subjetiva de los hechos sociales. **En este sentido, la medicina holística indica que para un correcto tratamiento terapéutico se debe tener en cuenta el entorno y los diferentes aspectos que componen a la persona. Incluye conceptos como “energía vital y equilibrio”. Se utiliza en el tratamiento de problemas de carácter físico (por ejemplo, dolores musculares) y también psicológico (angustia y depresiones, entre otros). Utiliza métodos tradicionales y naturales aunque también modernos. Dentro de la medicina holística se suele incluir la acupuntura, homeopatía, yoga, quiropráctica. (“significado de holístico, s/f”).**

De ahí la importancia de acercarnos a las diferentes disciplinas que conforman la medicina integrativa. Que hablan de la importancia del contacto físico, de tener **alguien que nos escuche y ser importantes para esa persona.**

Entre estas áreas se encuentran la acupuntura, quirofísica, reiki, taichí, yoga, temazcal. Aunque existen muchas otras áreas que también son parte de la medicina integrativa como la herbolaria, ángeles, biorritmo, carta astral, ayurveda, aromaterapia, campos electromagnéticos, par biomagnético, homeopatía, naturopatía, psicognemias, thetahealing, sagrav, numerología, reflexología, iridología, geoterapia, orinoterapia, apiterapia, etc. Sin embargo en este capítulo se hablará sólo de las seis primeras.

2.3.1. Acupuntura

La acupuntura trabaja esencialmente en la regulación de los canales mediante la estimulación de los puntos acupunturales con la introducción de las agujas. Éstas liberan las obstrucciones sanguíneas, eliminan y/o introducen calor con la técnica de moxibustión. **Se tonifican los nervios provocando una sensación de bienestar físico y mental.**

Se regulan los sistemas nerviosos simpático y parasimpático. Este estímulo de las fibras nerviosas se da en los músculos, fascias, tejido periarticular²⁷ y óseo, enviando impulsos a la médula espinal²⁸ y activando varios centros en el cerebro para la liberación de neurotransmisores²⁹ que ejercen un efecto homeostático³⁰ en todo el cuerpo. **Disminuyendo la**

²⁷ Tejido que se halla situado alrededor de una articulación.

²⁸ La médula espinal es la parte del sistema nervioso que transmite mensajes desde y hacia el cerebro. Se encuentra en dentro de las vértebras.

²⁹ Los neurotransmisores son las sustancias químicas que se encargan de la transmisión de las señales de una neurona a otra y estimulan las fibras musculares.

³⁰ Es la capacidad que tiene el cuerpo para regular sus condiciones internas a pesar de las grandes oscilaciones del medio externo. Entre estas funciones están la presión sanguínea, temperatura corporal, frecuencia respiratoria, y niveles de glucosa.

ansiedad, la ira que conllevan a la tristeza profunda. (“Alfaro, Antonio, s/f.”).

La acupuntura nos permite tener un mejor control de las emociones como la tristeza profunda que surge cuando tenemos apegos, pensamientos de ira o resentimiento anclados al pasado. Cuando buscamos gobernar las cosas y a la gente, buscando tener la razón. Nos llenamos de vanidad, egocentrismo; llevándonos al aislamiento social. “La persona sabia no siente apego a nada, no se ensalza, no alardea, no elogia. Así, no provoca envidia y si no exhibe sus tesoros materiales, no da tentaciones” (Tsé, Lao 2008:14).

Nos concientiza para no vivir en el egocentrismo. “Todas las personas están cautivadas por los deseos mundanos [...] todas las personas viven en su egocentrismo” (Tsé, Lao 2008:13).

2.3.2. Quirofísica³¹

La quirofísica trata los padecimientos musculo-esqueléticos provocados por los desórdenes del sistema nervioso. Las terminaciones nerviosas están directamente conectadas a la columna vertebral. Cuando algún nervio esta comprimido entre las vértebras, se presenta dolor muscular, hay inflamación del nervio. Esto produce dolor de piernas, de brazos, de cuello, y dolor de cabeza.

El cuerpo no descansa, se altera el sistema nervioso, hay insomnio y mal humor. Esto en conjunto, nos lleva a tomar malas decisiones, al aislamiento

³¹ La Quirofísica es una ciencia que se encarga de diagnosticar prevenir y tratar enfermedades y padecimientos del sistema músculo esquelético y los efectos de estos desórdenes sobre **el sistema nervioso** y la salud del cuerpo en general. La Quirofísica utiliza distintos métodos para tratar estos padecimientos: el masaje, la hidroterapia, ajustes quiroprácticos, ventosas, digitopresión.

Qué es la Quirofísica en <http://www.revistasdemerida.com/index.php/recomendaciones/616-que-es-la-quirofisica>, consultado 3 mayo 2016.

social. Sentimos ira por tanto dolor que no podemos eliminar. Nos aislamos, cayendo así en una tristeza profunda.

Con el tratamiento Quirofísico, se disminuyen o eliminan estas molestias. De esta forma, la paciente manifiesta mejoría física y mental. Al mismo tiempo que se aumenta la producción de endorfinas,³² para ayudar a las mujeres a tener una socialización adecuada.

2.3.3. Reiki

Es una **medicina energética que trabaja sobre los chakras, de los meridianos transportadores de energía o del aura o cuerpo áurico**. Que consiste en posar las manos cubriendo el cuerpo físico para armonizar los cuerpos sutiles.

Eliminando así, el bloqueo que impide, fluya libremente la energía vital universal; recuperar la armonía y el equilibrio energético. Considera que esas obstrucciones surgen de pensamientos, acciones y sentimientos negativos que son la causa de la enfermedad.

Tanto un dolor de cabeza, como hipertensión, una personalidad agresiva o los sentimientos reiterados de tristeza, no son más que manifestaciones de alguna desarmonización energética. También se utilizan cristales y gemas para la sanación, ya que la vibración que emiten por su configuración molecular es continua y equilibrada.

El Reiki trabaja en función de los cinco principios que son denominados como la medicina espiritual para tener felicidad (López López, Mauricio, 1998:1).

- 1) no te preocupes

³² Las endorfinas son péptidos opioides endógenos que funcionan como neurotransmisores cerebrales, provocando sensación de bienestar.

- 2) trabaja duro y honradamente
- 3) no te enojés
- 4) sé agradecido
- 5) sé amable con los demás.

2.3.4. Taichí o Tai-Chi Chuan.

太極拳，太極拳

Taijiquan (T'ai Chi Ch'üan, Tai Chi Chuan). Arte marcial chino inspirado en el diagrama del Taiji (polaridad suprema). Es el más popular de los denominados "estilos internos" (Nei jia) del conjunto del Wushu chino. Su teoría comprende la tradición marcial, la filosofía china, la energética taoísta y los fundamentos de la medicina tradicional china.

Sus principios básicos son la relajación corporal, la respiración profunda y la concentración mental. **La relajación corporal, la respiración y la concentración mental son la base fundamental para soltar las articulaciones**, relajar el cuerpo entero y modificar poco a poco la postura con el fin de evitar sobrecargas inconvenientes de las articulaciones.

Evita el cansancio extremo debido a que nos enseña a respirar, impide que lleguemos a dañar los músculos, ligamentos y tendones por exceso de ejercicio. Y nos enseña a relajar el cuerpo manteniendo la concentración. Para ello con frecuencia se utilizan ejercicios de los sistemas del chi kung.

Las 10 reglas fundamentales para realizar el Tai chi chuan (TAI, 2001).

1. Cabeza ligera y el espíritu despierto.
2. Vaciar el pecho y mantener la tonicidad de la espalda.
3. El Tan tien centro del movimiento.
4. La alternancia de vacío y el lleno.
5. Soltar los hombros y los codos.

6. La unión de la mente y del cuerpo.
7. La intención y no el esfuerzo.
8. Simultaneidad y armonía de los movimientos
9. La continuidad.
10. La calma en el movimiento.

Entre los beneficios que genera la práctica del Tai chi chuan que es considerado una medicina alternativa están: la reducción de la presión arterial, reducción de ansiedad y tristeza, ayuda a dormir mejor, aumenta el equilibrio y la flexibilidad muscular, estimula el sistema inmunológico.

2.3.5. Yoga

El término Yoga deriva del verbo sánscrito **yuj**, que se traduce como unir o juntar. Se dice que a través del yoga uno puede unirse gradualmente con algo mucho más elevado, más sutil, más universal y más profundo de lo que podamos encontrar en la conciencia cotidiana

En la práctica, el yoga ayuda a restaurar la salud y la armonía, removiendo los obstáculos que bloquean nuestro camino y revelando la presencia inmutable de la paz, **la conciencia y la alegría que todos llevamos dentro**. Cada uno mora simultáneamente en un mundo interno de pensamientos, emociones y sensaciones, y en otro extremo, el universo con el cual interactuamos. Así, el éxito o realización como seres humanos depende de nuestra habilidad para vivir de manera adecuada en ambos mundos.

Para ello necesitamos un método que nos ayude a **desarrollar la conciencia de nosotros mismos y al mismo tiempo nos enseñe a generar armonía en nuestras relaciones con el mundo**. Trabajando con el Yama (las cinco limitaciones)³³, las cinco observancias³⁴, la postura o asana, el pranayama o

³³ Las cinco limitaciones son: no dañar, hablar con la verdad, no robar, moderación de los sentidos, no albergar posesividad.

control y expansión de la energía, el pratyahara o alejamiento de los sentidos, el dharana o concentración, el dhyana o meditación y el samadhi o autorrealización. Que nos conduce a escucharnos en el silencio.

En el silencio hay lugar para que evolucione el pensamiento y la emoción, se abren las puertas al entendimiento y florece la aceptación de uno mismo. **El silencio hace posible calmar nuestras expectativas sociales**, permitiéndonos escuchar las necesidades de nuestra propia vida. Y la confianza desarrollada durante los períodos de silencio puede significar más adelante que la alcancemos pronto en otras situaciones (Anderson, Sandra, Sovik, Rolf, 2009:9).

2.3.6. Temazcal

La palabra Temazcal deriva del náhuatl temazcalli, que significa casa donde se suda, de temaz, sudor, y calli, casa) es un baño de vapor empleado en la medicina tradicional y la cotidianidad de los pueblos del centro de México. Estos baños, hechos originalmente de piedra y lodo, han sido usados por diversas culturas indígenas de Mesoamérica y Norteamérica con propósitos medicinales de desintoxicación por sudoración y expectoración a base de vapores producidos por las infusiones de hierbas. El nombre equivalente en maya es zumpul-ché y en mixteco, ñihi.

En el siglo XVI, Alonso de Molina lo definía, en su vocabulario de la lengua mexicana, como casilla como estufa, adonde se bañan y sudan. Como seres bio- psico-sociales, en el ser humano, la atención a las cuestiones físicas emocionales y sociales, se les debe dar la misma importancia para el mantenimiento de la salud física. En el temazcal estas tres áreas son tratadas en forma integral u holística.

³⁴ Las cinco observancias son: pureza, satisfacción, autodisciplina, autoestudio, abandono de la voluntad propia.

En la parte física: el calor que se recibe a través de las abuelitas³⁵ reduce el estrés, la inflamación del cuerpo, se mejora la circulación, se fortalece el sistema inmunológico, se desintoxica el cuerpo y el aparato respiratorio.

En el área psicológica: la relajación física contribuye a tener serenidad mental para poder hablar de los sentimientos. “Es una descarga catártica de emociones mediante la verbalización y la expresión emocional mediante la verbalización y la expresión emocional correspondiente”. Descargando dolores físicos y emocionales [...] Es un espacio purificador” (Mendoza Castelán, 2009:449).

En el aspecto social: es la oportunidad de identificarnos con un grupo social, de socializar. Nos hace ver la necesidad de la comunicación persona a persona, la importancia de intercambiar conocimientos y retomar la conciencia social.

Como podemos observar, estas áreas de la medicina integrativa nos enseñan a enfrentar nuestros miedos a expresar sentimientos. A ver la soledad desde la perspectiva del silencio, la meditación, el conocimiento de nuestras emociones y del funcionamiento de nuestro cuerpo en una forma holística³⁶

Es la ocasión adecuada para brindarnos un tiempo para nosotros y para los otros, fomentando la conciencia social, –que no se consigue debido a la velocidad con la que se emiten los mensajes a través de los mass media: redes sociales-, nos enseña a vivir para trascender. Ayudándonos a entender

³⁵ Denominación que se les da a las piedras volcánicas que se utilizan para calentar el temazcal.

³⁶ En las ciencias sociales, en especial en la sociología, el opuesto al enfoque holista sería el individualismo metodológico. Un enfoque sociológico holista considera y analiza el comportamiento de los individuos como una consecuencia de la matriz social en la que se encuentran, mientras que el individualismo metodológico privilegia en su análisis la interpretación subjetiva de los hechos sociales.

las emociones y sentimientos para calmar nuestras expectativas sociales y escuchar las necesidades de nuestra propia vida.

2.4. El reencuentro con la naturaleza.

Aristóteles define **la naturaleza como "la esencia de los seres que poseen en sí mismos y en cuanto tales el principio de su movimiento" y también como "el principio y causa del movimiento y de reposo en la cosa en que ella se halla, inmediatamente, por sí misma y no por accidente"** ("Aristóteles", 2016).

La postmodernidad nos hace estar continuamente en actividad, la cual se traduce en estrés, cansancio, irritabilidad, falta de confianza en uno mismo. Nos impide tener tiempo para descansar, para la convivencia familiar y social.

Con esta vida vertiginosa, efímera, como diría Lipovetsky en *La era del vacío*, donde la Soledad Social aflora junto con la tristeza profunda y enfermedades psicosomáticas³⁷ es necesario detenernos a meditar y evaluar ¿cuáles son nuestras verdaderas necesidades? y ¿cuáles nos han sido creadas?, ¿En qué medida nos sumergimos en vivir una vida utilitaria?, ¿Cómo y cuándo perdimos el sentido de vivir y los valores que nos daban sentido de pertenencia e identidad social?

"Hoy vivimos para nosotros mismos, sin preocuparnos por nuestras tradiciones y nuestra posteridad: el sentido histórico ha sido olvidado de la misma manera que los valores y las instituciones sociales" (Lipovetsky 1986:51).

Reencontrarse con la naturaleza es saber que **solo existen tres miedos innatos** ("miedos innatos, s/f"), al ser humano: el miedo a caer y a los ruidos

³⁷ El origen de la palabra psicosomática tiene su origen en las palabras griegas "psyche" (alma), "soma" (cuerpo) y "tikos" (relativo a). Es una palabra acuñada por el médico alemán Johann Heiroth en 1818 para referirse a malestares y angustias emocionales que se manifiestan en síntomas corporales., y aluden al control que ejerce ésta sobre el cuerpo. Psicosomático significado etimológico en: <http://etimologias.dechile.net/?psicosoma.tico>, extraído el 19 mayo 2016.

fuerres –llamados el reflejo moro- y el miedo emocional del abandono. Los demás son creaciones sociales para controlar a las poblaciones.

Tenemos tantos miedos creados, como el miedo al compromiso, a la lealtad a la fidelidad, productos de la falta de instituciones, de la incertidumbre del futuro, suscitada por guerras, escasez de alimentos, de trabajo, de tiempo. Todo ello ha devenido en un **desapego emocional** del individuo. Hemos caído en un nihilismo existencial³⁸, **perdiendo la conciencia social.**

Los individuos aspiran más a un desapego emocional, en razón de los riesgos de inestabilidad que sufren en la actualidad las relaciones personales [...] el miedo a las pasiones descontroladas[...] nos llevan a la huida ante el sentimiento y dejar de lado las intensidades afectivas, es el fin de la cultura sentimental (Lipovetsky 1986: 76-77).

Esta conexión con la naturaleza y la vida silvestre también nos conecta con nuestro yo auténtico **y nos permite fomentar la conciencia social en base al conocimiento de nuestros sentimientos y comportamientos sociales.** Nos revela las técnicas ancestrales para reaprender las bases de este conocimiento integral.

Como son **la respiración, la meditación, el desapego a lo material, las técnicas de relajación física y mental a través del ejercicio, y la importancia de la convivencia e interacción social.** Para poder manifestar nuestros sentimientos sin sufrimiento ni culpa.

Vivir desde el corazón estos sentimientos que siempre han estado grabados en nuestro interior, sólo que hemos olvidado el camino por seguir la evolución de la llamada sociedad moderna.

³⁸ Corriente filosófica que niega uno o más de los sentidos de la vida. El nihilismo existencial sostiene que la vida carece de significado, objetivo, valor o propósito.(¿"Qué es el nihilismo, s/f")

Además, la naturaleza nos muestra que todo en el universo es el resultado de la eterna condensación de chi en materia y de la dispersión del chi en energía. El chi alimenta la mente, el cuerpo y los órganos.

Este chi o energía se divide en positiva: yang y yin: negativa. **El resultado de este conocimiento es una comprensión más global del ser humano, donde se abarcan los aspectos físico, mental y emocional.**

El reencuentro con la naturaleza muestra que no puede haber sol, sin luna, frío sin calor, dolor sin alegría, enfermedad sin salud, compañía sin soledad.

Y que para vivir es necesario prepararnos física, mental y emocionalmente a lo largo de nuestra vida mediante todas las técnicas que nos brinda la medicina integrativa. Para así poder tomar decisiones con responsabilidad y conciencia. Encontrando el sentido de la vida en función del esfuerzo, la disciplina y el trabajo en equipo.

Nos enseña la satisfacción y orgullo que podemos obtener al realizar un trabajo, pero también nos hace descubrir cuáles son las limitaciones y capacidades de cada uno; a la vez que nos dirige a aplicarlas a nivel social es la oportunidad para alcanzar el crecimiento interior a través de la soledad y el dolor.

Capítulo III. La metodología. Proceso y análisis de los fragmentos de vida.

3. Trazos Metodológicos.

Realizar investigación de género, implica diseñar un método de averiguación centrado a conocer las cualidades que conforman la experiencia de vida de las personas a indagar, por lo que en este capítulo se explica la estrategia metodológica que permitió extraer y analizar culturalmente fragmentos de vida de 10 mujeres que han vivido las tradiciones culturales de rol de género.

Al ser las ideas u opiniones las que cualifican y documentan la existencia de los seres, **se realiza una investigación cualitativa exploratoria³⁹ y correlacional⁴⁰ utilizando la técnica de historia oral, historias de vida y/o fragmentos de vida donde se emplea la entrevista a profundidad para escuchar, ver y observar** la importancia que juegan el rol social femenino, y el sentimiento de la pérdida, que conllevan a estas diez mujeres a una tristeza profunda.

Me incliné por **la historia oral⁴¹ que es la recopilación de un conjunto de relatos personales que dan cuenta de la vida y de la experiencia de los narradores** o entrevistados para realizar más adelante los fragmentos de vida utilizando el feminismo dialógico de Lidia Puigvert, (2001), “La inclusión de todas las voces, así como el diálogo igualitario entre todas las mujeres en el debate feminista, nos permitirá avanzar hacia el desarrollo teórico de lo que consideramos deberá ser un feminismo del siglo XXI: **el feminismo**

³⁹ Según Sampieri (1991), la investigación exploratoria se refiere a examinar un problema de investigación poco estudiado.

⁴⁰ Respecto a la correlacionalidad, refiere Sampieri que es el grado de relación que existe entre dos o más variables que se pretenden ver, si están relacionadas con los mismos sujetos y se analiza su correlación.

⁴¹ Graciela de Garay considera que la historia oral admite.....la construcción de historias de vida, entendidas como narraciones autobiográficas orales generadas en el diálogo interactivo de la entrevista (De Garay Graciela en Álvarez, Juan Luis 2012:126).

dialógico que “pretende unir los esfuerzos de todas las mujeres para superar las desigualdades que sufrimos”. (Puigvert, 2001:50). Enfocado en la transformación de la mujer por medio de la igualdad de oportunidades y responsabilidades entre géneros.

Al dar a conocer su trayectoria personal y social reseñan la importancia de hablar de sus sentimientos para aliviar su profunda tristeza y poder al mismo tiempo entender cuáles son las causas que generan ese sentimiento.

En este estudio el conocimiento **se comenzó a constituir desde las palabras y experiencias de las pacientes en forma de información o datos ordenados, que son interpretados desde mi subjetividad, generando una fusión de saberes individuales y sociales, que erigen conocimientos de nuevo orden que se objetivizan al difundirlos socialmente.**

Las personas nos moldeamos en sociedad y la sociedad se configura gracias a la interacción de los individuos, propiciando una relación conjunta que le da sentido a esta investigación, ya que los fragmentos de vida emanan de la experiencia individual y social de las pacientes, concebida desde su particularidad, objetivándose por medio de su oralidad a través del enlace biográfico⁴².

⁴² El método biográfico se dirige hacia el conocimiento de la existencia de una persona, ya sea de manera extensa o por etapas, éste busca tener una noción de la trayectoria de hombres y mujeres, para tomar referencia de su identidad. Justamente este método nace con “Las confesiones de San Agustín” porque es “cuando se empieza a tener un ideal de la personalidad, y de la cultura de los seres, produciéndose cambios en la concepción de uno mismo, tendiendo hacia la individualidad del hombre llegando poco a poco a ocupar ésta una posición distinguida en la vida del hombre occidental” (López Barajas en Escamilla y Rodríguez, 2010:13). El método biográfico emplea la palabra oral como un instrumento para referenciar el trayecto de vida de una persona, se divide en cinco formas narrativas: la biografía, la autobiografía, la historia oral, la historia de vida y el relato de vida. (Escamilla y Rodríguez 2010, s/p), todas adquieren sentido cuando la individualidad de los actores se convierte en palabras, porque a través de ellas se destacan acontecimientos íntimos y cambios sociales que denotan el camino andado por ellos.

Al darles la voz a las pacientes presento desde su individualidad las formas tradicionales de darle una identidad de género a muchas mujeres para realizar más tareas prácticas que intelectuales, relegándolas a una vida sumisa y de precariedad social, que les impedía cuestionar su rol de género, a esconder sus verdaderos deseos y sentimientos por ¿“el qué dirán”, “qué pensarán de mí”, “soy una buena mujer”, soy una buena madre”?

Al exponer sus sentimientos verdaderos y profundos a través de la narración doy peso a la valentía que tuvieron para concedernos una entrevista, la cual les permitió reflexionar en las causas que han originado en ellas el sentimiento de profunda tristeza. Para comprender la necesidad de cuestionar su rol de género, y **hablar de la tristeza profunda.**

Tristeza que se observó, encubierta, justificada y racionalizada tras el papel de la mujer santa, abnegada, decente y amorosa, que la sociedad les ha impuesto. O como diría Bourdieu es una estructura mental que está estructurada por las condiciones de existencia y al mismo tiempo estructura los esquemas mentales de las personas que condicionan las prácticas, es algo que tenemos y que vemos en los demás. Es la forma que tiene un persona al andar, hablar, comer, vestirse y está determinado por el habitus. Que forman parte de un habitus⁴³ o buscan ser parte él, todo esto, aunado al avance y desarrollo tecnológico.

El tipo de muestra es no probabilística⁴⁴ . Las entrevistadas son pacientes de acupuntura que fueron contactadas en el DIF Ecatepec y se encuentran en

⁴³ En su libro *Introducción a la sociología de Bourdieu* (2005), Gilberto Giménez dice que el habitus es el resultado de la incorporación de las estructuras sociales mediante la interiorización de la exterioridad. Como sentido de juego, se refiere a una actividad sometida a reglas escritas y explícitas, donde las normas de legitimidad son reconocidas e interiorizadas por los agentes y pueden estar muy alejadas de las normas escritas.

⁴⁴Esta es una muestra no probabilística, debido a que el objetivo es documentar ciertas experiencias. Este tipo de estudio pretende generar datos e hipótesis que constituyen la materia prima para investigaciones más precisas”. Es no probabilística, ya que está limitada en la muestra más no a la población, es decir, no se puede generalizar a toda la población, ya

un rango de edades entre 40 y 70 años. Quienes **tienen un punto en común: la tristeza profunda.**

Punto que nos sirve de **referencia para encontrar el patrón formador** de la educación de género, identidad, rol de género (ser madres, esposas que han vivido pérdidas familiares y laborales), patrones que han dado origen a dicha tristeza que las ha orillado a aislarse, llegando a la Soledad Social y a través del contacto la cual enfrentan a través de un reencuentro con la naturaleza.

Para tal efecto, se escogió de un grupo de cien mujeres, una muestra de diez, con edades que fluctúan entre 40 y 70 años, que habitan en la zona de San Cristóbal Ecatepec, sin un empleo dentro de la economía formal, sin pensión económica, sin pareja, que tienen de 1 a 3 hij@s y finalmente, habitan en casa propia. Mujeres que son pacientes de Acupuntura, que acudieron inicialmente a tratar padecimientos físicos (lumbalgias, dorsalgias, artralgias), y del sistema nervioso (insomnio, ansiedad, tristeza profunda).

Es así como se escogieron a 5 pacientes de acupuntura de la Clínica del DIF cabecera municipal Isabel Jiménez de López Cantú, y 5 pacientes de la clínica del DIF Subsistema CTM XIV, ambas clínicas en el municipio de Ecatepec. A quienes se les realizó una entrevista a profundidad configurada por preguntas abiertas centradas en recopilar información acerca de su vida formativa y construir a partir de ésta, fragmentos de vida.

Son pacientes que acuden a la consulta de acupuntura inicialmente para tratar dolores físicos, los cuales ha observado la medicina holística, son producto de la forma de pensar, sentir y actuar. Esto último, **“el actuar, es lo que se fusiona con la investigación sociológica. Ya que el actuar está**

que todos los sujetos no tienen la misma probabilidad de ser elegidos, sino depende de la decisión del investigador (Sampieri, 1991: 213).

determinado por el habitus⁴⁵ en el cual nos desenvolvemos” (Bourdieu, 2005: 28).

A continuación presento el cuadro con el nombre, edad, actividad y empleo que no se ubica dentro de la economía formal.

3.1. Cuadro de pacientes referentes de investigación.

NOMBRE	EDAD	ACTIVIDAD	EMPLEO
Angy	45 años	Docente para niños con discapacidad y modista	Negocio propio modas
Angy W.	54 años	Estudia para cultora de belleza	Hogar, recién casada
Blanca Esmeralda	54 años	Quirofísica	consultorio medicina integrativa
Graciela	44 años	Síndico municipal	Dirigente de una organización política
Juana	70 años	Maestra de primaria	Vendedora por catálogo
Marisela	49 años	Ortodoncista	Negocio propio consultorio

⁴⁵ El habitus es una estructura mental que está estructurada por las condiciones de existencia y al mismo tiempo estructura los esquemas mentales de las personas que condicionan las prácticas, así como los gustos de las personas que perciben o aprecian las prácticas tanto de su propia clase como de las otras clases. Es lo aprendemos por el cuerpo, es algo que tenemos y que vemos en los demás. Es la forma que tiene un persona al andar, hablar, comer, vestirse y está determinado por nuestro entorno, por nuestra clase social. (“Álvarez Sousa, Antonio, s/f”).

			de Odontología
Olga Cecilia	45 años	Enfermera militar y podóloga	Consultorio de podología
Rocío	41 años	Asistente Ejecutivo	Asistente de un cura católico
Sabina	54 años	Enfermera	Enfermera privada
Z. Susana	63 años	Médico general y docente en medicina	Consultorio propio

Elaborado por: Blanca E. Lagunas Nambo.

3.1. La construcción de un patrón

Aunque **la entrevista a profundidad no exige un guión de preguntas** elaboradas para interrogar a las informantes, decidí elaborar un esquema de reactivos abiertos para ir dirigiendo el curso del diálogo y evitar desviar el tema.

Este esquema surge de líneas filtradas teóricamente con el fin de que permitan generar una exégesis⁴⁶ general acerca de la experiencia de las pacientes, de ahí que el argumento que deriva de ellas se ubique por **categorías y elementos de la cultura** que se configuraron a través de una

⁴⁶ El término exégesis en sentido estricto significa 'interpretación' mientras que la hermenéutica serían el conjunto de reglas y métodos que se deben utilizar para realizar esa dicha interpretación.

Recuperado el 18 octubre 2015 de <http://www.significados.com/hermeneutica/>

tabla donde se utilizaron categorías teóricas de valores⁴⁷ o “variables que pretenden medir u observar” (Hernández Sampieri, 2001:293); las cuales sirven como guía central, un índice que relaciona los elementos del concepto teórico con un tópico que lo vincula con las actividades cotidianas, para finalmente desarrollar la pregunta.

3.1.1. Tabla de categorías teóricas de valores.

Categoría	Tópico	Actividades cotidianas	Pregunta
1. Creencias	1.1.Ser madre	1.1.1. ¿Quién cuida a su(s) hija(s)?	1.1.1.1. ¿Para usted que significa ser madre?
	1.2.Ser esposa	1.2.1. ¿Está casada o vive con alguna pareja hombre?	1.2.1.1.¿Pará usted que significa ser esposa
2.Educación matrilineal	2.1.a)Infancia y adolescencia	2.1.1. ¿Con quién vivió en su infancia?	2.1.1.1. ¿Se sintió sola o triste durante su infancia?
		2.1.2. ¿Con quién vivió en su adolescencia?	2.1.2.2. ¿Qué fue lo que no le gustaba hacer en su

⁴⁷ Las categorías son los niveles donde serán caracterizadas las unidades de análisis (Holsti en Sampieri 1991: 305). Existen 5 tipos de categorías según Sampieri y entre ellas está la de valores que indican intereses, metas o creencias. (Krippendorf en Sampieri, 1991: 307). La categoría teórica es un argumento general, una línea interpretativa como resultado del análisis cultural donde se obtienen líneas sintéticas que favorecen para realizar una interpretación o exégesis global en donde se destacan algunas coincidencias formativas para después dar paso a configurar el patrón formador de la educación de género.

			adolescencia?
3.Sentimientos sociales	3.1.Soledad	3.1.1. ¿Le agrada la convivencia social?	3.1.1.1. ¿Cuáles son los motivos por lo que no le gusta la convivencia social?
	3.2.Felicidad	3.2.1. ¿Considera que es feliz?	3.2.1.1. ¿Qué le hace sentir feliz?

Elaborado por: Blanca E. Lagunas Nambo.

A continuación presento un ejemplo de la **matriz de instrumento** que diseñé para configurar las preguntas, sólo aparece una parte preliminar puesto que tiene una extensión mayor que abarcaría gran parte del capítulo.

Generalmente en cada columna se colocan **las variables, las dimensiones, los indicadores y los ítems** para desarrollar la pregunta acorde al objetivo general de la investigación.

3.1.2. Matriz de instrumento

Variable	Indicador	Dimensión	Ítem ⁴⁸
1.Soledad Social	1.1.Educación de género	1.1.1. Roles sociales	1.1.1.1. ¿Cuáles son las funciones de una esposa

⁴⁸ Es la unidad de análisis más utilizada y puede definirse como la unidad total empleada por los productores del material simbólico. Puede ser una conversación o la respuesta a una pregunta abierta. En este caso lo que se analiza es el material simbólico total. (Berelson, en Sampieri (1991:304).

			1.1.1.2 ¿Cómo debe ser una madre?
2.Tristeza profunda	2.1.Símbolos	2.2.1.Pérdidas	2.2.2.1.Pérdida de madre y/o padre
			2.2.2.2.Pérdida de esposo
			2.2.2.3.El síndrome del nido vacío
3.Reencuentro con la naturaleza	3.1. Bases filosóficas de la acupuntura	3.1.1. Valores	3.1.1.2. Los valores que guían su vida.
4.Medicina integrativa	4.1. Reencuentro con la naturaleza	4.1.1. Acupuntura	4.1.1.1. Resultados de la acupuntura en su vida.

Elaborado por: Blanca E. Lagunas Nambo.

La consulta de acupuntura fue el medio por el cual contacté a las entrevistadas, y al hablarles del trabajo de investigación sociológica, accedieron afablemente acudiendo al consultorio para brindarme la entrevista, por lo que el rapport⁴⁹ ya estaba dado desde la misma consulta.

⁴⁹ El rapport es cuando dos o más personas sienten que están en “sintonía” psicológica y emocional. porque se sienten similares o se relacionan bien entre sí. La teoría del rapport incluye tres componentes conductuales: atención mutua, positividad mutua y coordinación. La palabra se deriva del antiguo verbo francés *rapporter* que literalmente significa llevar algo a cambio; y, en el sentido de cómo las personas se relacionan entre sí significa que lo que una persona envía la otra lo devuelve. Por ejemplo, pueden darse cuenta de que comparten los mismos valores, creencias, conocimientos y conductas en torno al deporte, la política o cualquier temática. El rapport se establece comúnmente en la introducción terapéutica o en cierta situación social que amerite un estímulo y a la vez un

A todas las pacientes se les explicó que su testimonio se iba a difundir en una investigación académica de tesina para la UNAM. Se les informó que sus respuestas iban a ser interpretadas, pero sin embargo, varios de los párrafos de su historia serían transcritos textualmente. Por lo que se les pidió su autorización para ello y para que aparecieran sus datos personales como nombre, edad, actividad y empleo actual.

A pesar de que todas estuvieron de acuerdo en que aparecieran sus datos personales, se consideró pertinente no mencionarlos, por agradecimiento y respeto y la confianza que me depositaron al compartir sus más profundos sentimientos y así, hacer posible este trabajo de investigación.

3.2. Procesando datos.

El criterio para transcribir la información, consistió en capturar cada uno de los discursos en un procesador de texto, apegándome al discurso para evitar alterarlo y poder vincular el discurso con la categoría teórica a relacionar, lo que permitió fragmentarlo.

Más adelante se fueron ubicando los fragmentos por categorías para generar la sección de los fragmentos de vida, a partir de esto, se elaboró una **tabla de sistematización de entrevistas**, generado por tres columnas en donde se hace un cruce entre la respuesta de cada entrevistada y la categoría teórica a fin de generar balazos⁵⁰ concluyentes para interpretar las variables señaladas en la tabla 3.2.2. Matriz de instrumento de la página 66.

intercambio de información, en ello se establece su base psicológica. <https://es.wikipedia.org/wiki/Rapport> consultado 7 abril 2016.

⁵⁰ En un periódico el **BALAZO** es el título pequeño arriba de la cabeza de un artículo.

3.2.1. Tabla de sistematización de entrevistas

Balazos Categoría				
Creencias	Paciente 1	Paciente 2		Conclusión
Infancia y Adolescencia	Paciente 1	Paciente 2		Conclusión
Sentimientos sociales	Paciente 1	Paciente 2		Conclusión
Rol de género	Paciente 1	Paciente 2		Conclusión
Perdidas	Paciente 1	Paciente 2		Conclusión
Alternativas: medicina integrativa	Paciente 1	Paciente 2		Conclusión

Elaborado por: Blanca E. Lagunas Nambo.

3.3. Fragmentos de vida.

3.3.1. Creencias⁵¹

Se observó que las creencias de la infancia no permiten muchas veces a las mujeres abrirse a nuevas posibilidades. Piensan que los cambios son algo inalcanzable. Muchas veces no se acercan a pedir ayuda por miedo. Viven encerradas en sí mismas, pensando que son las más desdichadas del planeta.

Angy 45 años, Modista, negocio propio de modas.

Muchas veces no nos acercamos a la gente por miedo...pensando que eres la más desdichada del mundo

Entre esas creencias están las de aguantarle todo al marido, dedicarse exclusivamente a la casa, atender a toda la familia.

Angy W. 54 años, Ama de casa, estudiante de Cultura de belleza.

Tienes que aguantarte, seguir el mismo patrón... es tu cruz

Otras creen que deben imitar la imagen de otras mujeres.

Blanca 54 años, Quirofísica, consultorio propio.

Creía que las mujeres debían aguantar todo en el matrimonio, porque eso veía en todas las mujeres que estaban con sus parejas.

Incluso algunas hasta elaboran slogans del rol de género como madre.

Graciela 44 años, síndico y dirigente de una organización política.

⁵¹ Creencia es un paradigma que se basa en la fe, ya que no existe demostración absoluta, fundamento racional o justificación empírica que lo compruebe. Por eso la creencia está asociada a la religión, la doctrina o el dogma. Las creencias son sistemas socializados de conceptos e ideas que organizan la percepción de partes del mundo o de su totalidad en el que vive la sociedad de referencia. Creencias recuperado el 3 septiembre 2016 de www.filosofia.org.

Una mujer es centro de una familia, “La mujer luchando y el mundo transformando, Criemos a nuestros hijos no como una carga sino con amor”.

Creen que la vida en pareja es hasta que la muerte las separe.

Olga 45 años, podóloga, consultorio de podología.

Mi sueño era vivir con mi esposo toda la vida hasta que estuviéramos viejos o hasta que la muerte nos separe.

Otras piensan que deben ser un ejemplo como madre.

Juana 71 años, maestra de primaria, vendedora por catálogo.

Me enseñaron en la capilla de la iglesia de Jesucristo de los santos de los últimos días a ser un ejemplo de vida. Que venimos a tomar un cuerpo y a perfeccionarnos, a llevar una vida recta y sin cosas negativas.

Le dan un significado religioso.

Rocío 41 años, asistente ejecutivo, asistente de un cura católico.

Dios escogió a la mujer para dar vida, para ser fuerte. La mujer es un ser especial que aguanta todo.

Algunas mujeres que buscan un cambio social al tradicional rol femenino, y aseveran.

Marisela 49 años, odontóloga y ortodoncista, consultorio propio.

Ser autosuficiente y exitosa, les da miedo a los hombres. El hombre debe tener una formalidad económica. Cuando una mujer tiene decisión, solvencia y garbo, la relación no funciona.

Sabina 54 años, enfermera general, consultorio propio.

Para no ser las de abajo, hay que tener capacidad, sabiduría y empeño.

También están las mujeres que desean destacar, dejar huella, ser líderes.

Z. Susana 63 años, médico general, docente, consultorio propio.

Ocupar un lugar en la vida es algo maravilloso. Dejar una huella, compartir. Que me reconozcan. Mi gratificación es que todos me quieran. Ser líder. A donde voy volteen a verme, me da alegría y me siento halagada. El destino está escrito desde que naces.

3.3.1.1. Ser esposa

Dos mujeres que no habían sido casadas y eran madres solteras, comentaron que su felicidad sería tener un esposo que planeé con ella y experimentar la relación de pareja.

Angy

Mi felicidad es tener una pareja, como la que tengo ahora, y esta relación rebaso mi felicidad, es más de lo que yo pedía, se atreve a hacer planes conmigo, todo me lo resuelve, me lo cumple, el hecho de vivir juntos es experimentar lo que yo siempre he deseado.

Rocío

El papá de mis hij@s es casado y yo vivo con mi mamá, me gustaría casarme con él. Pero si él no me quiere la vida sigue su camino y ya no lo buscaría.

Para 2 entrevistadas ser esposa era una cruz, alguien con quien deben estar a pesar de todo.

Angy W.

Tú eres el pilar de la casa, te manejan una psicología aplicada... Pensaba en dejarlo pero no lo hacía porque traía en la mente muy grabado que ese marido era mi cruz. Así pasaron 12 años. No me gustaba nada de esa vida.

Olga

La educación que me dio mi mamá en cuanto al esposo, es estar con ellos a pesar de todo. Respetarlos, lavarles, hacerles todo.

La creencia de ser madre del esposo está muy arraigada para algunas mujeres.

Blanca

La primera etapa del matrimonio funges como madre, hay que enseñarle al esposo, desde donde va la ropa limpia y la ropa sucia, enseñarle a guisar, a lavar a planchar a cuidar hijos, hasta a hacer el amor y es enseñar, enseñar y enseñar... te das cuentas que nunca fuiste su esposa, sino su madre.

Se observó a 1 mujer que no había trabajado durante el matrimonio, y se casó a temprana edad, era dependiente emocional y económicamente del esposo y veía al matrimonio como algo muy bello.

Graciela

Yo era una esposa dependiente de mi esposo. El papá de mis hijas fue el amor de mi vida, si yo veía el cielo negro y él me decía que era azul, pues así era. Él era todo mi mundo.

Una mencionó que se había casado para no quedarse soltera.

Juana

Me casé porque me sentía una mujer quedada a los 29 años. Sabía que no me convenía pero por no quedarme soltera.

Otra manifestó su miedo al compromiso.

Marisela

No me casé, soy madre soltera, me da miedo comprometerme.

Sabina dijo que no le gustó que la devaluaran, la ofendieran y la lastimarán y buscó demostrarle que podía más que él.

Sabina

Mi esposo me falló, me lastimó, me ofendió y me quiso devaluar como mujer y eso fue lo que me dio fuerza para demostrarle que yo podía más que él.

La última entrevistada habló del concepto de esposo, pero no expresó el concepto de esposa.

Z. Susana

“Mi esposo, mi marido” es algo muy importante, un concepto muy alto para mí, es maravilloso casarte, esa era mi ilusión y la cumplí.

3.3.1.2. Ser madre

Ser madre es para algunas una inmensa alegría, una compañía. Es protegerlos cuando tienen alguna discapacidad física.

Angy

Me alegra estar con mi hijo....ha sido muy cansado, pero sé que estando conmigo, está seguro.

Atender a los hijos sin ilusión, por la vida que el esposo les daba. Buscan refugio en algo o en alguien.

Angy W.

Yo actuaba y vivía por inercia, porque tenía que atender a mis hijos... una mujer sola con sus hijos, su esposo es Dios. Era tanta mi angustia, mi temor y miedo que yo tenía que agarrame de algo o de alguien.

Es la angustia por no saber qué hacer a falta del padre.

Graciela

El divorciarme fue dramático, no sabía qué hacer, estaba embarazada y ya tenía dos hijas, una de 4 y otra de 5. Aun teniendo a mi familia cerca y apoyándome, me preguntaba, ¿qué hago?.

Ser madre es para otra, una convicción , es tomar decisiones, enseñarles valores, es la carrera más difícil del mundo, porque no se sabe si lo que se hace es correcto para los hijos, y con la edad se descubre que debes ser una guía donde no se deben mezclar sentimientos, es la etapa donde descubren: “quién eres tú”.

Blanca

Ser madre es la carrera más difícil del mundo, es una mezcla de sentimientos, emociones, objetivos, aprendizaje, de ti misma,..... y siempre te preguntas si estás haciendo lo correcto....pero cuando estas vieja, descubres que no había que mezclar los sentimientos, sino que tenías que haber tomado decisiones y tener convicciones propias....es enseñarles a los hijas (os) el valor del trabajo, del dinero, de la familia, del esfuerzo y la dedicación.

Para tres de las entrevistadas, ser madre es una etapa que han disfrutado, y donde han cumplido.

Juana

Tenía hija e hijo, trabajaba doble turno como maestra de primaria para que me alcanzara el dinero para mis hijos. Veía felices a mis hijos porque el “viejo” ya se había ido y ya podían salir a pasear....ahora me siento ahora una mujer realizada porque me realicé como madre. Siento que cumplí y no hice mal el papel de mamá.

Rocío

Mis hijos son lo más importante en mi vida, han traído mucha alegría a la casa, vivo con mi hermana Betty, mi hermano Jesús y mi madre Guadalupe, mi hijo Emmanuel y mi hija Rosy. Tenía muchos problemas con mi mamá y con mi hermana y la llegada de mis hijos ha cambiado

mucho la situación. Aunque el papá de mis hijas (os) no vive con nosotros, los ve seguido y a veces me da dinero. Yo solvento la mayoría de los gastos y soy muy feliz siendo madre, porque fue una bendición ya que me embaracé a los 38 del primero y a los 40 de la segunda.

Sabina

Me siento realizada como madre porque les he podido dar lo mejor a mis hijas (os) y se los he dado en vida, ha sido muy difícil, ellos han reconocido mi esfuerzo.

Una dijo que el ser madre la liberó de sentirse un objeto sexual.

Marisela

Tuve sólo una hija a los 28 años....a partir del nacimiento de mi hija deje de sentirme como objeto sexual.

Aunque una de ellas expresó dolor por no tenerlos cerca.

Olga

Tengo a mi hijo Humberto y mi hija Abigail, es la pequeña. El cariño de un hijo no se puede comparar con nada, es otra felicidad diferente de la pareja no quiero tenerlos pegados a mí, ni que estén agradeciéndome toda la vida quiero de vez en cuando piensen en mí.... y con el mayor le he pasado muchas cosas, y ni siquiera me saluda...me duele que no me llame. Me enoja por todas las groserías que me hace, pero lo busco porque se me olvida lo que me hace. Siempre cedo y por medio de otra persona trato de saber cómo esta.

La última volcó todo su amor en su hija a falta del esposo, vivió esta etapa como madre abandonada; con culpas por dejarla con los padres para ir por un sueño personal.

Z. Susana

Estar embarazada fue algo extraordinario, muy angustiante en los 9 meses porque tenía dudas si saldría bien, sin Down, con dedos completos o algo alterado por el alcoholismo de su padre Volqué todo mi amor en ella, porque no pude hacerlo con mi esposo. Ahí empezó otra etapa de mi vida como madre abandonada. Me fue igual de difícil ser esposa que ser madre. Fue triste haberla dejado pequeña para seguir un sueño de terminar mi carrera como médico y trabajar como docente. Me sentía culpable porque trabajaba mucho tiempo y no tenía dinero y la dejaba sola. Mi mayor satisfacción como madre ha sido lograr que mi hija hiciera una carrera profesional.

3.4. Educación matrilineal

3.4.1. Infancia y adolescencia.

El control materno durante la infancia es muy fuerte e influye en gran medida durante la vida adulta.

Angy

Mi papá siempre fue muy exigente y mi mamá siempre nos controlaba Aunque algunas se rebelaban ante el papel que les imponían, aunque terminaban repitiéndolo.

Angy W.

Cuando vivía con mi familia de origen yo decía ¿por qué le tengo que lavar a mi hermano, porque no se lava él? Y yo lo repetí con mis hijas. Son patrones que te heredan. Me rebelé de una forma tonta y me salí de mi casa para irme a vivir con Alfonso.

Para una, la infancia fue una hermosa etapa, donde el apoyo emocional y la unión familiar estaban presentes, donde las carencias dieron paso a los valores como el esfuerzo, la constancia y el trabajo.

Blanca

Mi infancia fue muy bonita, vivíamos en cuarto de 4 X 4 ahí era recámara, sala, comedor, cocina y baño. Teníamos una tina para bañarnos, una estufa de petróleo, tres camas, una para mis papás, otra para mi hermano y otra para mi hermana y yo. Nos vestíamos con ropa que nos regalaban, y un tiempo el DIF estuvo regalando comida, íbamos mi hermana y yo a formarnos todos los días para alcanzar comida. Mi mamá lavaba y planchaba ajeno, mi papá era obrero. Disfrutábamos mucho los pasteles que nos compraba mi papá el día de nuestro cumpleaños, eran de un carrito y se llamaba Chacha la pastelería. Las navidades eran super hermosas, mi mamá entraba a tandas y juntaba dinero para llevarnos a comprar ropa nueva y cenábamos sándwiches de jamón y leche de botella, ya no era de la CONASUPO. Lo que más me gustó fue estar con mi papá y mi mamá, que nunca se separaron. Siempre nos dio mucho amor mi mamá, aunque siempre estaba cansada y con sueño, se sentaba a escucharnos, aunque se quedará dormida- risas-. Siempre nos dio apoyo emocional y nos enseñó que no hay pretextos para lograr lo que queremos en la vida, sólo hay esfuerzo, constancia y trabajo.

Graciela habla del apoyo de la abuela materna cubrió este papel de madre.

Graciela

Mi madre trabajó mucho, nos crió mi abuela. Yo admiro los matrimonios que duran muchos años, mis padres siempre estuvieron juntos. Mi madre siempre nos apoyó en todos los sentidos: amorosa, familiar y económicamente.

Otra ve a su madre como una mujer obediente al padre.

Juana

Mi madre trabajó mucho, siempre obedecía a mi padre en todo, yo era la mayor de todas (os) las (os) hermanas (os), estudié para maestra de primaria y ayudaba a mis padres económicamente.

Una más observa a su madre como una mujer que permite malos tratos.

Marisela

Mi mamá no guarda rencores, le pegan en un lado y pone el otro, eso nos ha llevado a ser polos opuestos. Cuando discute conmigo se pone muy grosera y me corre de su casa.

Rocío y Olga solo comentaron que su infancia fue feliz, Sabina vivió su infancia casada a partir de los once años de edad y tuvo que hacerse cargo de su hermano el menor porque su mamá no podía cuidar a tantos.

Sabina

Somos 2 mujeres y 1 hombre de padre y madre, de mi mamá son 2 hombres y 1 mujer. Yo veía que mi mamá trabajaba mucho y busqué casarme a los 11 años para salirme de mi casa, yo cuidaba a mi hermano el chico y como mi mamá trabajaba no había quien lo cuidara. Así que cuando me casé por el civil y la iglesia, me llevé a mi hermano a vivir conmigo y lo cuide como mi hijo. Mis papás se separaron cuando yo tenía 5 años y dejó embarazada a mi mamá. Mi infancia la pase casada y en casa de mis suegros.

Para Susana la imagen paterna ha predominado, pero le agradó el reconocimiento de su madre.

Susana

Mi papá siempre me quiso mucho, y creo que mi mamá no me quería por eso. Yo tenía eso de la limpieza desde mi mamá, ella nos revisaba el quehacer, para mí era una caricia su reconocimiento cuando decía: “la morena limpió bien el piso de duela”. Mi mamá me enseñó a ser constante y limpia. Mi mamá fue huérfana de padres.

3.5. Sentimientos sociales

3.5.1. La soledad.

La soledad es un la oportunidad para encontrarte a ti misma, comenta Angy.

Angy

La soledad es encontrarte a ti misma sin ninguna motivación. La he vivido mucho tiempo, es ir perdiendo todos tus talentos, los que en un momento te dio felicidad, éxito y las ganas de vivir. No he vivido completamente sola, pero en mi persona si me sentía profundamente sola aunque convivía con mi familia.

Para Angy, ha sido una dolorosa vivencia. En la cual buscaba a alguien que la escuchara.

Angy W.

A mí no me gusta sentir dolor. Y un día me encontré sola, sin ninguno de mis 3 hijos. Amanecía sola y en algunas ocasiones sí sentía yo mucho la soledad. Sentía la necesidad de platicar con alguien, pelearme o hacer algo con otra persona y fue cuando empecé a interesarme en la medicina integrativa.

El hecho de que alguien te escuche eso te ayuda a relajarte y desahogarte y sigues el día como si nada. Eso me pasó muchas veces, **yo sólo quería que alguien me escuchara**, aunque no me diera ningún consejo. Yo hacía una lista de lo que me pasaba, de lo que me dolía, y empezaba a tachar lo que no me servía en mi vida y me quedaba con lo que podía resolver de la lista, lo que odiaba cargar”.

Blanca toda su vida se ha sentido sola, quisiera estar con la familia, compartiendo proyectos, conviviendo, pero donde cada quien asuma la responsabilidad de su vida. Le gusta tener privacidad para meditar y descansar, pero no estar sola.

Blanca

Siempre me he sentido sola, soy muy tímida, y un novio que tuve, me decía la triste, porque siempre tengo cara de dolor y tristeza. Así me siento siempre: triste. No es bonita la soledad, quisiera estar con mis hermanos, sobrinos y mis hijas, viviendo todos juntos. Apoyarnos unos a otros, comer juntos, escucharnos, planear y tener proyectos en familia. Haciéndonos responsables cada uno de nuestras vidas. Han dicho que la soledad es sana que sirve para reflexionar y no sé qué cosas más, yo digo que a nadie le gusta estar sola. Nos gusta tener un espacio de tranquilidad para pensar, meditar, descansar: privacidad, pero no soledad.

Juana ve la soledad como algo difícil de vivir por su enfermedad.

Juana

Sólo he sentido la soledad cuando me enfermé de la diabetes. Trato de tener muchas actividades y sólo me siento sola cuando estoy enferma. Las hago porque me gusta, no por tapar la soledad. Me gusta ir a conciertos, al teatro. Mi último concierto fue ir a ver a Raphael, y en el teatro la obra de "Mentiras". Con la actividad se nos olvida la soledad y la enfermedad. Por eso las mujeres se deben integrar a talleres, que vayan a aprender cosas nuevas que les gusten e integrarse así a la sociedad.

Por otro lado, Olga ve la soledad de diferentes formas. La sintió cuando murió su madre, cuando su pareja la abandonó con su proyecto de negocio, cuando se la paso dando todo sin pedir nada a cambio y tapándola con el apego al marido durante los 16 años que vivieron juntos.

Olga

Mucho de esa soledad es porque nosotras nos dejamos, porque diste todo sin pedir nada a cambio. La soledad la sientes de muchas formas.

Siento la soledad porque mi madre ya murió, ella me daba apoyo emocional, ánimos y respuestas a mis dudas. Me hacía que reconociera mis culpas y que la vida sigue y que “a lo mejor al rato vas a tener lo que necesitas”. Me regañaba, pero me decía siempre cosas buenas. Otro amor como el de mi mamá no lo voy a encontrar. Sí me sentí sola y abandonada y tenía temores de todo. Como cuando Salvador me dejó abandonada con todo el proyecto del negocio. Cuando estaba con mi esposo, yo no me sentía tan sola, por eso le aguantaba todo...para no estar sola.

Marisela opina que la soledad tiene diferentes matices, que sirve para encontrarte a ti misma por un lado, por otro, es el resultado de malas decisiones, y en ocasiones, disfruta estar sola.

Marisela

La soledad tiene diferentes matices, es necesaria para encontrarse una misma. Otras veces es el resultado de malas decisiones, malos entendidos. No tiene una definición única y es dependiendo por qué esta una sola. A veces se siente una sola sin estarlo, debido a que no tiene una respuesta a lo que queremos o necesitamos. Otras veces se disfruta estar sola. Una sola palabra puede significar varias cosas.

Otra comenta que no ha estado sola pero piensa que la soledad le ayuda a reflexionar acerca de sus actos.

Rocío

La soledad es tristeza, no me gustaría estar sola, nunca lo he estado, siempre he estado con mi mamá, hermana y hermano, trabajando y ahora con mi hija y mi hijo. Pero la soledad creo que nos ayuda a reflexionar, lo que estoy haciendo mal, para mi rueda de la fortuna y revisar que estoy haciendo mal, pero no mucho tiempo.

Sabina ha cubierto su soledad con sus hijos.

Sabina

Yo hasta el momento no he sabido que es una soledad, por mi trabajo, porque están mis nietos. He estado dedicada a mis hijos y he tenido mucho trabajo para apoyar a mis hijos en escuelas privadas a los dos últimos hijos y además apoyar a mi esposo mientras vivió.

Susana percibe inicialmente a la soledad como tristeza y abandono, luego como necesaria para conocerse a sí misma y finalmente una etapa reconfortante.

Z. Susana

A veces era muy triste la soledad, otras era reconfortante, momentos necesarios para conocerme a mí misma, porque siento que luego hay mucho ruido. Al principio la conocía como abandono y me daba miedo. Y luego me sirvió.

3.5.2. La felicidad

La felicidad para Angy es como la libertad para crear su propia vida.

Angy

Para mí era muy importante que no me corrigieran: no hables así, no te vistas así. Muchas cosas que me detenían para ser yo. La felicidad son momentos que yo voy creando, algo que yo termine a gusto, ver a la gente de mi trabajo.

Para Angy W. la felicidad es descubrir sus talentos, tomar la decisión de dejar al padre de sus hijas e hijo; forjarse una nueva vida, y sentirse realizada ayudándose y ayudando a otras personas.

Angy W.

Un día Alfonso me dio una “madriza” y me quedé en lavadero llorando y una vecina me dijo: “un día vas a recordar esto y vas a ser muy feliz”, me dijo esa misma vecina, “no te dejes de la mano de dios”. Entrar a

trabajar después de que dejé a Alfonso, me enseñó a verme de forma diferente y descubrí que aun sin saber nada, podía aprender y entonces pensé: “voy por más. Me sentía muy realizada como mujer y orgullosa de mí, yo sola me daba ánimos. Me sentía como en una nube, que yo podía ayudarle a otras personas.

Blanca dice que la felicidad es seguridad, unión familiar, un hogar, comida, trabajo, y valorar todo esto.

Blanca

Muchas veces me he preguntado que es la felicidad, aun no encuentro la respuesta, pero recordando mi niñez, diría que la felicidad para mí es seguridad.

Seguridad de que estén tus padres juntos toda la vida apoyándote, escuchándote, de tener una casa donde vivir, sin que te corran, tener una cama, comida, un trabajo donde puedas aplicar tus habilidades, que te sientas bien con lo el cargo que desempeñes, y satisfecha con lo que tienes.

Juana piensa que la felicidad es ver felices a sus hijos como cuando se fue el papá. También le ha dado felicidad desempeñar el papel de padre y madre.

Juana

Mi felicidad es ver a mi hija e hijo felices como cuando se fue su papá, porque ya no había esa piedra me impedía estar feliz y contenta. Desempeñar el papel de padre y madre y eso me daba mucha satisfacción.

Graciela y Rocío encuentran la felicidad en la convivencia familiar, en el reconocimiento que les da la familia, en un abrazo, en disfrutar la música, un libro, en su trabajo, en realizar alguna actividad deportiva, ir a la iglesia,

Graciela

La felicidad es el motivo que mueve, es mi vida, mi trabajo, hacer una manualidad, ver una buena película, llorar con un poema o con un libro como el de Odín Dupeyron *¿Nos tomamos un café?* Habla de los ojos aceitunas y el “angustias” – el papa de mis hijas-, tiene unos ojos aceitunas. En mi vida he vivido todas las etapas, tener un esposo, unas hijas, una casa con un perro, alguien que me diga que eres hermosa y lo máximo, al igual que lo hizo mi madre: me dijo que era hermosa, y que estaba orgullosa de mí y me amaba.

Rocío

Mi felicidad son mi hija, mi hijo; mi madre, mi hermana y mi hermano.

La felicidad para Marisela es ser importante para alguien, tener quien la escuche, “para tirar la basura”, terminar una carrera universitaria.

Marisela

El poder platicar con alguien es una manera de poder sacarlo con alguien y no sentirnos tan solos. La felicidad es ser importante para alguien, que alguien nos escuche. A veces la persona que menos imaginamos, es la que más nos aporta en un ratito de plática. El ver que se interesa en nuestra plática, saber lo que sentimos hoy lo que vivimos en un momento. Es como “el tiradero de basura”. Hay gente que no sabe escuchar. Ser odontóloga fue una gran felicidad para mí.

Olga dice que la felicidad es la atención de tus seres amados, sentirse necesitada, realizarse en un trabajo, ayudar a los hijos y hermanos y que esto sea mutuo.

Olga

La felicidad es la atención de tus seres amados., te sientes necesitada, realizada con lo que haces con tu trabajo, sentirme útil, ayudar a mis

hijos hermanos, que les das un bienestar un apoyo. Que todo lo que doy sea mutuo. Y si no me lo dan me deprimiría.

Ahorita se puede decir que soy el 70% feliz me falta el 30% de mi hija e hijo. Y me gustaría que mi hija e hijo me pusieran un poco de atención.

Jorge fue un apoyo muy grande en la enfermedad de mi mamá. Yo necesitaba quien me apoyara y me dijera que si se puede.

La felicidad también la ven como algo momentáneo, o en la encuentran viviendo al lado de un hombre.

Sabina

La felicidad no existe como tal, porque es momentánea, yo fui feliz un momento con Ángel y cuando falleció se me hizo que ya no iba a ser la misma persona, mi casa ya la había abandonado, me deprimí y estuve en psicología por eso subí de peso.

Para mi última entrevistada, la felicidad es casarse, tener un esposo, tener una hija, terminar sus dos carreras, ser reconocida, los logros que ha conseguido con la ayuda de su familia, el baile, saberse capaz, sentir la libertad... ser una líder.

Z. Susana

Mis felicidades han sido: mi primer novio Ruperto Pasten, Carlos mi esposo, -fue el hombre que más he amado-, El nacimiento de mi hija. Terminar mi carrera de enfermera, ser reconocida por los doctores, terminar mi carrera de médico titularme, dar clases en la UNAM. La felicidad son los logros que he conseguido con la ayuda de mi familia. Mi mamá que me dio mucha fortaleza y de mi papá heredé la chispa, el baile. Saber que soy capaz de hacer muchas cosas que yo creía que no

las podía hacer. Tener esos logros y esos avances. Mis papás me enseñaron a ser líder y me dieron la libertad para hacerlo.

3.6 Símbolos

Crear y crear símbolos ha sido importante para este grupo de 10 mujeres, porque en ellos plasman su necesidad de creer en algo o en alguien para tener ese sentimiento de pertenencia y cohesión social. Hay quienes lo formaron con la madre, un familiar, con Dios.

Angy

Fue muy feliz vivir con mi abuelita paterna, porque era muy creativa, saber que todavía está conmigo mi mamá me alegra y que me dé toda la atención sólo a mí.

Angy W.

Siempre he creído en Dios y le pedí que me ayudara a salir de este hombre y le pedía que me ayudará a vivir con mis 3 hijos. No permitas que caiga en vicios o hacer cosas indecentes para mantenerlos, dame la sabiduría para trabajar honradamente y seguir atendiendo mi casa. Dios afortunadamente siempre ha estado conmigo.

Graciela

Mi familia, mi trabajo son mis símbolos en los que creo y en los que reposa mi alma.

Marisela

Mi padre, siempre llenó mi padre un gran vacío, nos dió mucho apoyo y seguridad. Admiré mucho a mi padre, él nunca se olvidó de ayudar a la gente. Mi papá me enseñó a no estarme sobando todo el tiempo, que no me quería ver fodonga ni llorando. Me decía: tú querías una hija,

pues vive por ella. Mi papá era un ser positivo que le gustaba ponerle punto final a las cosas. Nunca fue de reprocharme algún error mío.

Olga

Otro amor como el de mi mamá no lo voy a encontrar. Y siempre me daba soluciones, esperanza.

Para otras sus símbolos los encuentran en la cultura y /o la religión.

Juana

Ser una mujer culta, preparada, la religión, ser un ejemplo de vida.

También están las que lo encuentran en los valores humanos. En el cambio social del rol femenino, en la lucha día a día.

Blanca

Mis símbolos son la amistad, el apoyo incondicional, la lealtad, la sinceridad, el esfuerzo, el trabajo.

Rocío

Las mujeres que no se dejan, que luchan por la igualdad, que no son sumisas, que se enfrentan a la vida.

O aquellas para quienes sus logros personales los reflejan en sus hijas e hijos.

Sabina

Estoy muy orgullosa de mi hijo que es militar, es muy responsable. Yo pude lograr realizarme como profesionista y logré ser quien soy, estar donde estoy, he estado por mi capacidad de sabiduría y empeño. De que si pude realizarlo y no ser de las de abajo. Estar arriba, tener un título y una cédula profesional y lo hice con 4 hijas y 1 hijo.

Y también están aquellas mujeres que encuentran su símbolo de vida en un hombre.

Z. Susana

Mi padre, siempre me quiso, me consentía, me daba todo. Fui una hija chiqueada. Mi esposo era blanco, lampiño piernas largas. Mi hermano Antonio, era mi héroe, mi orgullo, quería seguir sus pasos. Para agradecerle que era mi hermano, le planchaba sus camisas le guisaba pescado al horno y me gustaba verlo de frente y ver como comía y saboreaba su comida y cuando se ponía una camisa planchada por mí y me decía: “ni una arruga”.

3.7. Las pérdidas que conducen a la Soledad Social

3.7.1. La pérdida de madre y/o padre.

Aunque las pérdidas han sido fuertes para algunas mujeres de este grupo, han buscado superarlas de diferentes formas. Hay quienes hablan del proceso con dolor, están también las que siguen viviendo su duelo, las que lo vieron como una liberación y quienes tuvieron que acudir a ayuda psicológica para enfrentarlo.

Angy

Me dolió mucho la pérdida de mi papá. Lo he soñado varias veces. Otra pérdida fue la de mi abuelita paterna, me dolió verla como iba decayendo después de verla tan inteligente, tan creativa.

Para Angy W. el duelo de su padre le duró 2 años y cuando fue a enterrarlo, ella pensó que era el paseo que su padre le dijo que un día iban a hacer juntos.

Angy W.

La pérdida de mi papá, duró el duelo 2 años, viví su enfermedad traté de darle todas las atenciones posibles y tuvimos tiempo para despedirnos de él. Me dijo antes de morir “ahora que me componga nos vamos a ir a caminar en un día soleado”, y justo camino al panteón me tocó irme yo sola en la carroza con él y justo en el circuito volteé a ver el cielo y estaba lleno de sol muy hermoso, pensé entonces que era el paseo que nos habíamos prometido”. Otra pérdida fue la de mi hermano Antonio el mayor, murió ahogado y no tuvimos oportunidad de despedirnos de él, fue muy doloroso y el duelo me duró 10 años.

Blanca habla del gran dolor que le provocó la pérdida de su madre a la que aún le llora.

Blanca

La pérdida de mi padre me fue dolorosa y con culpa, porque fui muy mal agradecida nunca tuve atenciones con él, siempre lo rechazaba porque oía a mi mamá hablar mal de él. Me gustaba verlo feliz cuando se ponía a escuchar música todos los días en las tardes, salir a comer tacos con él, me encantó la bicicleta de carreras que me regaló. Cuando murió estuve en su ataúd platicando con él. Mucho tiempo lo soñé y le decía que no me llevará, que aún quería vivir. Le agradezco mucho que siempre estuvo con nosotros y que no nos abandonó. Eso es lo que recuerdo de él. Mi madre fue una pérdida que me provocó más dolor. La veía luchando, esforzándose más de lo que podía, aguantando muchas cosas. Nos enseñó a trabajar, nos protegió como fiera, fue mi amiga incondicional. Aún le lloró de vez en cuando, aunque ya han pasado 5 años y sé que otra persona con tanta inteligencia, amor, lealtad y sinceridad, será muy difícil volver a encontrar.

Para Graciela la pérdida de su madre le provocó inestabilidad emocional.

Graciela

Después de mi divorcio yo disfruté mucho a mi mamá. Pero fallece mi mamá en el 2007 fue un golpe muy duro. Perdí la estabilidad emocional porque siempre estuvo al pendiente de nosotras y siempre nos apoyó en todos los sentidos, amorosa familiar y económicamente nos da un golpe muy fuerte su partida. Una muerte triste la de mi madre y la de mi padre.

Para Juana la pérdida del su padre fue algo natural, lo expresa con cierto enojo y alivio al mismo tiempo.

Juana

Cuando murió mi papá me sentí liberada, porque había sido muy injusto conmigo. Y cuando mi mamá murió, sólo me dejó un terreno, lo demás se lo dió a mis hermanas y hermanos. Yo los ayudé mucho y no me tomaron en cuenta cuando murieron.

Marisela tuvo que ir al psicólogo para hablar de la muerte de su padre.

Marisela

Tomé terapia psicológica en dos ocasiones por la muerte de mi papá. Yo sufría acoso sexual igual que mi hija y esto salió a relucir en las terapias. A mi hija yo la apoye y cuando yo conté mi acoso, mi papá me pegó y no me creyó porque la sirvienta le dijo que estábamos jugando a la mamá y al papá, eso sucedió a los 5 años.

Olga sólo menciona que le duele aún.

Olga

Me duele mucho la pérdida de mi mamá todavía.

Rocío

No pude preguntarle su opinión de su papá, porque estaba presente su mamá y además la mamá aseguró que el papá vive con ellas.

Sabina no ve a sus padres, aunque aún viven.

Sabina

Todavía viven mis padres. Casi no los veo.

Susana tardó 10 años para sacar el dolor que le provocó la muerte de su padre y tomaba pastillas para estar alerta.

Z. Susana

Le leía a mi mamá el “dandy del hotel savoy” de Oscar Wilde, yo admiré mucho a mi madre, era muy blanca y hermosa. Me hubiera gustado parecerme a mi mamá físicamente ante todo por el color, comparo a mi hija con mi mamá. Mi papá murió primero que mi mamá. Fue una pérdida muy horrible y como era médico no podía llorar. Hasta que fuí a las charolas del anfiteatro y estando sola, pude llorar. Tarde como diez años para sacar ese dolor. Me tomaba un diazepam diario para estar alerta. Yo hablaba mucho de mi papá con mis pacientes. Con mi mamá fue diferente la despedida. No deje que le hicieran una hemodiálisis y mi mamá hizo cama durante 15 años.

3.7.2. La pérdida del esposo

La pérdida del esposo es un tema donde manifiestan un gran dolor y tristeza profunda todas las mujeres del grupo.

Angy menciona que dejar al papá de su hijo la hizo caer en depresión durante 9 años, estuvo medicada y con problemas de salud.

Angy

Divorciarme del papá de mi hijo me hizo caer en depresión durante 9 años, sentía ansiedad, fui al psiquiatra y estuve medicada. En esa época tuve muchos problemas de salud. El tratarme psicológicamente y psiquiátricamente me ayudó a salir de la depresión.

Para otra fue una liberación dejar al esposo, aunque se quedó con una carga muy pesada de muchas responsabilidades y obligaciones.

Angy W.

Dejar a Alfonso para mí fue un alivio, porque era una carga muy pesada, porque me vi sola con 3 hijos y muchas responsabilidades y obligaciones.

Blanca piensa que tener un esposo leal, sincero, amoroso, fiel trabajador y hacendoso era un sueño, el cual no lo pudo realizar ni con la primera ni con la segunda pareja. Dice que solo pago por compañía. Ahora en edad ya avanzada finalmente encontró lo que buscaba en un hombre.

Blanca

Cuando te casas, tienes sueños de tener una familia, una casa, un carro, un buen trabajo y un esposo que sea incondicional contigo, leal, sincero, amoroso, fiel, trabajador, que sepa hacer quehacer en la casa. Fue una gran tristeza haberme equivocado. Hubiera sido muy lindo que hubiera funcionado.

Creí que podría cambiar, descubrí que nunca sería eso posible y lo dejé. La segunda pareja me robaba, era mentiroso, tenía “hermanitis” y “mamitis” y sólo busco embarazarme para quedarse con mi hija. Fue mucho tiempo perdido. Pagué por compañía.

Cuando pensé que el mundo ya no tenía nada para mí. Conocí a mi esposo y fue una enorme alegría saber que si existían hombres en esta vida, comprometidos, leales, sinceros, trabajadores, honrados, y que se comprometen con las actividades del hogar.

Graciela creyó que regresar con el papá de sus hijas iba a ser diferente y él le decía que ya no tenían 20 años. Finalmente lo dejó.

Graciela

Volví a regresar con el papá de mis hijas en 2011 y estuve tres años con el quise ser muy cariñosa, me decía “ya no tenemos 20 años”, y yo en ese momento yo no entendía esa frase de él. Lo dejé finalmente, y ahorita no estoy interesada en nadie.

Cuando le pregunté a Juana que si se había sentido sola alguna vez, dijo que no, que sólo cuando se enfermó de la diabetes. En esta pregunta de la pérdida del esposo, cambió su respuesta manifestó soledad y comenta al mismo tiempo que era una piedra que le impedía ser feliz.

Juana

Cuando se fue el papá de mi hija e hijo, me dolió, me sentí sola y pensé que voy a hacer, no me va a alcanzar el dinero. Después de meditar, me di cuenta que podía sacar adelante a mis niños. Pero también fui la mujer más feliz del mundo porque ya no tenía esa piedra que me impedía estar feliz y contenta. Era muy grosero, vulgar, violento y no conocía la educación hacia mí.

Marisela sólo ve al papá de su hija como un tipo guapo, arrogante y con mamicos.

Marisela

Nunca me casé. Tuve varios noviazgos antes del padre de mi hija. René fue el padre de mi hija, era guapo, arrogante, muy altivo, alto blanco y tenía mamicos.

A Olga si le dolió perderlo, siente lástima de él porque está solo. No lo culpa, lo justifica porque no tuvo al padre ni a la madre junto a él.

Olga

Me sigue doliendo la pérdida de mi esposo, ya no me duele como pareja, me duele como una sensación de lástima porque ahora está

solo. No le echo la culpa a él, lo justifico porque no tuvo papá, porque la mamá trabajaba todo el tiempo.

Rocío sabe que es casado, pero espera algún día casarse con él.

Rocío

No lo he perdido, porque no vive conmigo, es casado, pero espero que algún día se divorcie y se case conmigo.

Sabina solo expresa decepción por el engaño de él, siendo ella tan joven.

Sabina

A pesar de estar yo tan joven, mi esposo me engaño cuando tenía yo 19 años, me sentí muy decepcionada, mi suegro lo corrió de la casa, Después de años, regresó, me pidió perdón y yo ya no quería recibirlo, pero mi suegro me pidió que lo hiciera por humanidad, como enfermera. Finalmente murió de insuficiencia renal.

Susana dice que fue su segunda soledad y tristeza, que no entiende porque la había dejado, y se pregunta que hizo ella para perder su amor.

Z. Susana

Mi esposo fue mi segunda soledad y tristeza, no entendía porque me había dejado Carlos, si se supone que estábamos tan enamorados, pero yo me cuestionaba que había hecho o que no había hecho para que el me siguiera amando. Fue una soledad destructiva contra mi persona, intentos de suicidio. Siempre me cuestionaba ¿por qué? ¿dónde se perdió el amor? y trataba que el regresara, permitir que el me humillara, me saboteara y me maltratara verbalmente.

3.7.3. La pérdida de las hijas e hijos. El síndrome del nido vacío.

Al hablar de la pérdida de las hijas e hijos me refiero al momento que parten del hogar por nupcias o independencia, no hablo de muerte.

Aunque en tanatología la salida del hogar de las hijas e hijos tratada como una pérdida por el gran dolor una tristeza profunda que provocan en la mujer aunque con menos intensidad que la del esposo porque aceptan que en algún momento tendrán que independizarse, y es un aliciente verlos de vez en cuando.

Para Angy no hay despedida ya que su hijo tiene deficiencia motriz.

Angy

En mi negocio, paso todo el resto de la tarde junto con mi hijo. He estado muy apegada a él, ha sido muy cansado, pero sé que estando conmigo está seguro debido a su problema psicomotriz.

Angy W. vuelve a referir que no le gusta sentir dolor, pero entendía que tenían que partir algún día.

Angy W.

Desde que dejé a Alfonso el papá de mis hijos, me hice a la idea que mis hijos un día tenían que irse. A mí no me gusta sentir dolor, me preocupan mucho mis hijos y la primera vez que se fue Nelly me dijo que se iba a independizar, le dije que no le iba a cortar las alas y espero que el camino que yo te enseñé lo mejores algún día y si no te funciona puedes regresar cuando quieras. Cuando se fue Keiko me dijo que ya tenía su estufa y su colchoneta. Al hijo chico, Alfonso, yo le pedí que se independizara que tenía que salir adelante.

Blanca menciona que sería hermoso convivir con su hija casada, sin que esta se acerque por interés económico. De su hija mayor refiere manipulación y sentimiento de culpa por no haberla logrado que ella tuviera una carrera, una casa. Entendió que era irresponsabilidad de su hija, que ya no le creerá hasta ver resultados.

Blanca

Mi hija la chica se quedó a vivir con su papá y todas las veces que yo iba a buscarla, me decía que me esperaba y al llegar a su casa, ya no estaba. Me rehúye y decía de niña que le daba miedo que yo la robara, por eso no se quedaba conmigo. Pero cuando venía a la casa era solo por su domingo y se iba. Ahora de casada, ha venido unas cuantas veces y sólo por algún regalo para su hija o por alguna terapia. Quizás algún día le interese convivir conmigo, sería hermoso.

Mi hija la mayor ha vivido conmigo. Mucho tiempo me trajo en jaque, me reprochaba, me criticaba, y buscaba dañar mi relación actual. Me sentía tan frustrada por no ser una madre tradicional. Y creí mucho tiempo que si ella no había logrado una carrera, una casa, un trabajo, era por mi culpa. Ahora que tiene 30 años, descubrí su manipulación, irresponsabilidad y me dio mucho coraje. Le dije que ya no la quería en la casa y se fue. Ya no me interesa que regrese hasta que logre hacer algo con su vida, que cambie su actitud y que dé resultados con hechos.

Algunas madres tienen a sus hijas (os) viviendo con ellas, incluso casadas(os) y con hijas (os). Como es el caso de Graciela, Juana y Sabina.

Graciela finalmente se alejó de su hija mayor, aunque se siguen frecuentando. Las otras dos viven con ella, porque aún estudian.

Graciela

La grande ya no vive conmigo antes vivió 3 años conmigo y ahora ya vive aparte pero no la extraño. Aunque cada quien a empieza a ser su vida y luego nos caemos gordas y ya nos vamos cada quien a su casa. Las otras dos viven conmigo siguen estudiando, una estudia geriatría en el tecnológico de Ecatepec y la otra está en la prepa.

Juana

Me dio tristeza cuando mi hija se casó, sentí mucho su ausencia porque salíamos juntas y ella era una compañía para mí. Pero si se lo hubiera prohibido, quizás no hubiera encontrado al hombre que ella quería. Es un hombre dedicado, bueno y hogareño.

Mi hijo apenas se casó en el 2015 y están viviendo conmigo, pero ya se van a ir y me da tristeza porque me voy a quedar sola. Les digo que no se preocupen porque vamos a estar juntos los fines de semana. De esa etapa que se avecina, no sé qué vaya a suceder.

Sabina

Todas mis hijas y mi hijo, han vivido siempre conmigo, aún casadas (os) y con sus hijas e hijos.. Excepto mi hija Reyna que se casó con un drogadicto y quería apoderarse del espacio que les di en mi terreno. El hijo que tuvo mi hija era un niño de la calle, porque ella lo abandonó para estar con el hombre. Finalmente lo dejó y ahora vive con un hombre de 67 años y ella tiene 41.

Hay quienes han experimentado esta partida como una pérdida parcial. Como Olga que aún tiene a su hija con ella y el otro ya vive con su esposa.

Olga

Humberto mi hijo mayor se juntó con una muchacha, ya tienen una bebé, y se alejado mucho de mí. Aunque mi hija la pequeña, Abigail vive conmigo, siento que los he perdido emocionalmente a los dos, uno menos que otro, porque me han olvidado. Humberto no me busca y no le importo. Y cuando me busca por algo que necesite y me habla bonito veo que solo por eso me busca. Y mi hija se ha alejado de mí por no tratarla igual que a su hermano. Ella quiere hacer lo que quiere, avisa y

ya no pide permiso para salir. Siempre tengo el deseo de abrazarlos a mis hijos y tenerlos acostaditos conmigo.

Y están las que aún no viven esta experiencia, pero sienten el desapego debido a las actividades de ellas mismas o de sus hijas e hijos, es el caso de Marisela y Rocío.

Marisela

Mi hija sigue viviendo conmigo y está estudiando, aún no vivo la etapa de su partida. Pero si me siento sola cuando estoy enferma porque ella se va con el novio y no se preocupa por mí.

Rocío

Aún no sé lo que signifique perder a las hijas o hijos, porque están muy pequeños, uno tiene 4 años y otra 2 años.

Susana la ayudo a independizarse. Tienen sus espacios cada una y siguen en contacto.

Z. Susana

Yo he consentido a mi hija, le dí carrera, casa, ropa, lujos, y ahora ella trabaja como asistente en una clínica, aunque estudió derecho en la UVM, yo le pago más de la mitad de la renta y le compré los muebles de su departamento. Sigo en contacto diario con ella. Tiene 35 años, está soltera y sin hijos.

3.7.4. La pérdida laboral

La pérdida laboral ha sido un fuerte acicate para estas mujeres, quienes han encontrado alternativas para solventar sus gastos, incluso iniciar un negocio.

Angy

Inicié mi negocio a los 42 años porque la fundación donde trabajaba como maestra, cerró definitivamente. Estoy enfocada en mi negocio de modas donde paso todo el resto de la tarde junto con mi hijo. A veces no sale mucho del negocio y entonces Javier, mi esposo, me ayuda.

Angy W trabaja día y noche. Cuando perdió su empleo fue muy angustiante y tuvo que ir a vender trastes al tianguis.

Angy W.

Yo trabajaba de día y de noche y llegaba muy cansada. Cuando me corrieron de la inmobiliaria mi cabeza era un caos y no podía transmitirles a mis hijas hijo la angustia que estaba pasando. Me desesperé, fui a vender cosas y con ese dinero compré trastes de aluminio e iba al tianguis a venderlos. Luego encontré el trabajo en la discoteca. La vida no se acaba con la pérdida de un empleo, no te sueltes de la mano de dios, porque dios te quita algo porque quiere ver tu valor y tu fortaleza.

Buscar que puedes hacer y qué capacidad tienes para lograr un ingreso. Si hubiera tenido una guitarra, me trepo a un camión a cantar. Aunque tienes parientes y amigos, estas sola en esos momentos, mi motor fueron mis hijos.

Blanca piensa que con trabajo y dedicación pudo tener su negocio y no estar a expensas de un sueldo ni de un empleo

Blanca

He perdido tantos empleos, que ya conozco el camino. Ahora sé que puedo lograr algo con trabajo, dedicación y constancia para tener mi propio negocio, y no estar a expensas de un sueldo, ni de un empleo.

También están las que nunca han trabajado fuera del hogar, pero han buscado otras opciones para tener un ingreso sin salir de casa.

Graciela

Después de casarme, mi primer trabajo fue en una cremería y luego puse mi negocio de materias primas y dulcería. Me divorcio y luego mi mamá me jala a apoyar a la UCP⁵² en el área de las jornadas de salud en el 2006. Desde ahí empieza mi trabajo político y al fallecer mi mamá entro al partido de lleno en la dirigencia estatal en la cartera de Democracia sindical y organización y desde 2010 sigo dentro del partido. Actualmente soy 3er. Síndico en el Mpio. De Ecatepec.

Juana y Olga son jubiladas y pensionadas. Para Juana no fue dolorosa su jubilación. Tuvo que hacerlo porque su hijo estaba cayendo en depresión. Su pensión no es alta. Se dedica a vender por catálogo.

Juana

Me jubilé a los 33 años de servicio y no fue dolorosa mi jubilación. Tuve que jubilarme porque mi hijo cayó en depresión fuerte porque se quedaba solo y me dio miedo de que tuviera paranoia o esquizofrenia, lo vi llorar y me partió el corazón, entonces fui a solicitar mi prejubilación y me dediqué de lleno a mi hijo”. Mi hijo es muy inteligente y buscó un médico naturista que le dio un tratamiento que lo sacó de su depresión.

Aunque veo que mis amigas tienen una pensión muy alta, yo no me arrepiento de haberme jubilado ni de recibir una pensión pequeña, porque cuando veo a mi hijo sano y fuerte y realizado como profesionista, pues no me arrepiento.

Olga vio su jubilación como un cambio de ciclo, liberarse del stress, y aprovechar el tiempo que no tenía.

Olga

No sentí una pérdida, lo vi como un cambio de ciclo, tuve presiones, estrés y ya tenía algo en que entretenerme fue un poco de liberación en el tiempo y ahora me siento muy bien, tengo mi pensión y puedo mantener a mi hija y en cuestión de trabajo puedo comprarme mis

⁵² Unión de colonias populares.

cosas. A lo mejor si quisiera tener más pero es mejor a sentir la angustia de antes. Ahora que ya no tengo a Juan, el papá de mi hija e hijo, pude buscar otra opción de trabajo y aprovechar el tiempo que yo no tenía.

Tres aún continúan en actividad laboral. Una de ellas que estuvo a punto de perderlo, optó por obedecer ciegamente al párroco con el que trabaja para no perder su empleo.

Marisela

Sigo laborando en mi consultorio.

Rocío

Me dio mucho miedo perder mi empleo, que hasta temblaba mi cuerpo. Por mis hijos, porque esta sociedad cree que a los 40 eres torpe y que ya no les sirves a la empresa y las quieren de 18 a 30. Y el padre porque cree que es hombre, abusa de su poder. **Lloraba por el miedo de perder mi trabajo.** Ahora el padre es indiferente.

Todo lo que me prohibió el padre le hice caso y sigo conservando mi trabajo. Lo sentí como hombre y no como jefe en las órdenes que me daba. Me siento muy tensa. Pienso seguir buscando trabajo. No lo reporto porque me amenazó, que antes de que yo lo fregara el me fregaría.

Sabina

No sé qué sea perder el empleo, tengo una plaza en DIF y lo que me dejaron mis suegros. No paso carencias.

También hay una con una situación mixta. Esta jubilada del IMSS y sigue laborando en la UNAM.

Z. Susana

Empecé a trabajar desde los 14 años en una estética, luego de enfermera y luego de doctora en el IMSS, me jubilé y tengo una pensión muy buena. Sigo trabajando en la UNAM como docente en medicina. No he tenido privaciones excepto cuando estuve con mi esposo. Pero me las arreglaba para sacar adelante mis gastos. Mis papás me apoyaron mucho incluso con la casa y el carro.

3.8. Alternativas para enfrentar la Soledad Social

3.8.1. Las redes sociales.

Hay quienes piensan que sirven de para distraerse y no caer en soledad. Que sirven como medio de comunicación virtual, que es una manera rápida y práctica para realizar negocios, trámites diversos. Aunque también están las que opinan que no es la manera adecuada para lograr una relación sentimental con algún hombre. El no conocer físicamente a la persona que les escribe, resulta peligroso para su integridad. Pero no falta quien haya logrado una que otra aventura en las redes.

Angy ve las redes sociales como distractores, donde te sientes psicóloga. Pero ella prefiere convivir con las personas

Angy

Las redes sociales son más que nada distractores de lo que te está afectando económica y físicamente. Ves cosas nuevas, te sientes psicóloga y crees que estas levantándole el ánimo a alguien”, no sé si te ayude para salir de la soledad y depresión, porque te enganchas, pero a mí me funciona más convivir con las personas. Como ahorita que estás conmigo, siento tu vibra, que me estas apoyando, para mí eso es lo

máximo. Sólo sirve para un ratito. Yo no soy obsesionada con las cosas de un ratito.

Para Angy W: el chat no nos ayuda a aliviar la soledad.

Angy W.

Entre por internet a un grupo donde hacen envío de ángeles y cada mes recibo ángeles y siempre con la incredulidad por delante. Una ocasión la maestra nos dijo que los ángeles nos dan señales y que iluminan el camino. El chat no nos ayuda para aliviar la soledad. En el contacto personal se pueden ver cosas que no son posible en una máquina.

Blanca ve las redes como una maravilla tecnológica, para negociar, facilitar trámites, nos abre un mundo de conocimientos, pero no sirve para conocer los sentimientos de los demás. Es medio de entretenimiento y para creer que no estás solo.

Blanca

Son una gran herramienta, una maravilla tecnológica que acorta distancias y tiempos, nos facilita los trámites y nos permite conocer el mundo en un santiamén. Brinda una nueva forma de negociar, de comunicación, y abre el mundo de conocimiento a más y más gentes.

Es una época de gran apertura al aprendizaje y al conocimiento. Pero no sirve para conocer los sentimientos de los demás, nos impide ver la sinceridad, el contacto físico muy necesario para generar sentimientos de empatía, atracción emocional no existe. Y yo no lo veo como un medio para salir de la soledad. Es un medio para entretenerse, distraerse y creer que no estás solo.

Para Graciela es más importante el contacto con la gente. Porque en una máquina tu puedes mentir.

Graciela

Para mí es importante el contacto con la gente, con quien pueda platicar, el calor humano, verlos a los ojos que te den una respuesta. En una máquina puedes mentir y por dentro te está llevando la tristeza. El contacto con la gente es lo más importante, compartir un helado, caminar con alguien a tu lado, alguien que te escuche o tú la escuches, eso es lo que te va quitando la soledad.

Las redes son para tener pláticas interesantes y aprendizaje y te hace sentir otra vez dentro de la sociedad. Aunque en el chat no pueden tener contacto físico.

Juana

Las redes sociales son para tener pláticas de modo interesante, tipo aprendizaje, y las hacen sentir otra vez dentro de la sociedad. Yo no uso el chat porque ya no veo por la diabetes, pero si me gustaría poder chatear. Aunque en el chat no podemos reír ni tener contacto físico. Yo no sentiría los abrazos ni los besos. El abrazo es una terapia, que nos hace sentir queridos. Y entre más abrazos, la relación se nutre, como la mía con mis hijos.

Para Marisela si fue una oportunidad para lograr tener una relación amorosa.

Marisela

Gracias a las redes sociales tuve una relación de 4 años con Gabriel.

Olga opina que las relaciones deberían ser personales. La tecnología te ayuda mucho pero nos aleja de ese contacto personal y eso lo ve ella en sus hijos. Se vuelve un vicio y debe haber límites.

Olga

Las relaciones deberían ser personales, no sabes cuándo te ve, te siente, no verías en mí las sensaciones que tengo al hablar de cosas, el cambio de voz, el semblante, no se me hace muy bueno. La

comunicación en persona es más pura. La tecnología ayuda mucho, te facilita te ayuda pero solo en ese aspecto. **Las redes sociales nos alejan de este contacto personal incluso lo ves con tus hijos, prefieren estar en la computadora en lugar de platicarme que un niño le gusta, los juegos el chat te alejan en cierta forma por la comunicación personal que debes tener por ejemplo con tus papás.**

Es un vicio ya estar en la computadora conversando con gente y conociendo cosas, depende de cómo lo manejes, ahora si voy a estar un ratito, pues está bien. Hay gente que se envicia con eso se olvida de comer juntos ir al parque. Jugabas pelota y nos llevaban al parque con una torta de frijoles y ahora los hijos eso lo ven aburrido. Saber lo bueno que te puede servir. Antes había que ir a las bibliotecas, y ahora en minutos haces tú tarea. Debe haber límites.

Roció menciona que sirve para comunicarnos en un minuto. Nos ayuda a prepararnos mejor. Estando en casa la escuela se puede hacer en línea. Es un avance para las mujeres, ya que en algunos países no les permiten estudiar, ahora la mujer y el hombre tiene el mismo valor y la misma igualdad. Me ayudarían en que ya no me sentiría tan sola. Una relación amorosa para mí por face no la acepto porque no se persona este del otro lado o que intenciones tenga.

Roció

Las manejo desde el 2000, y me agradan porque nos sirven para comunicarnos en un minuto de todo el mundo. Y esta tecnología nos ayuda a prepararnos mejor, estando en casa la escuela se puede hacer en línea. Es un avance para nosotras como mujeres, en algunos países no les permiten estudiar, ahora la mujer y el hombre tienen los mismos

valores y la misma igualdad. Yo en cuanto tenga la oportunidad de volver a estudiar lo hare en línea.

Nos ayudan a acercarnos para establecer una amistad o lo que se vaya a dar. Una relación amorosa para mí por face no la acepto porque no se persona este del otro lado o que intenciones tenga. Las engañan y las citan a las mujeres.

Las redes sociales me ayudarían en que ya no me sentiría tan sola. **Un contacto más íntimo con las amistades no se podría realizar.** Para mí es importante conocerte físicamente, porque podría ver la confianza.

Es muy peligroso para las relaciones sociales, como ni nieta que ya se andaba mezclando con un narcotraficante.

Sabina

Podría ayudarnos a conocer a alguien pero no sabemos quién está detrás del face porque mienten y como ni nieta que ya se andaba mezclando con un narcotraficante. Es muy peligroso para las relaciones sociales. **Es una falsedad es mejor hacerlo conocer a la persona por sí misma y aceptarla como es.** Pero eso de que veamos en el face una forma y luego nos desengañemos.

Susana apenas va a tomar un curso para aprender a usar las redes sociales.

Z. Susana

No sé usar las redes sociales, estoy iniciando un curso en este año, porque en realidad me interesa aprender, ya que son muy necesarias. Mis contactos y relaciones personales, las he hecho directamente.

3.8.2. La importancia de los valores

Sin valores, el mundo no tendría significado, sería un caos. Es importante creer en algo, vivir por alguien y par alguien. Regirte por los valores universales de respeto, confianza, apoyo, lealtad, fidelidad, trabajo y esfuerzo. La unión familiar. Creer en un dios. El amor de un hombre, la limpieza, la disciplina, tener un medio económico. Son algunos de los comentarios que expresaron las entrevistadas.

Para Angy es importante creer en ti y soñar lo que dejaste pendiente.

Angy

Es importante creer en ti, a soñar lo que dejaste pendiente, ya se aun trabajo o algo que quieras experimentar en tu vida.

Un valor importante para Angy W. es la fortaleza ante la adversidad, creer en algo o alguien, la tenacidad y el aprendizaje de las experiencias, que todo llega en su momento.

Angy W.

La fortaleza ante la adversidad, creer en algo o alguien, la tenacidad y el aprendizaje de las experiencias. Doy gracias a dios porque no todo ha sido bueno en mi camino, ha habido baches y tropiezos y caídas y lo mejor es que todas las veces me he levantado. Alguien me dijo “tú has ido del cielo al infierno tantas veces que ya te sabes el camino”. “Todo llega en su momento, ni antes, ni después.

Para Blanca es importante la lealtad, la confianza, el trabajo y el esfuerzo y la paciencia.

Blanca

La lealtad, sinceridad, confianza, trabajo, esfuerzo, saber escuchar, saber reír, paciencia.

Graciela opina que es importante aprovechar las oportunidades, dar gracias a Dios, el amor de un hombre, el respeto a una misma.

Graciela

La felicidad es lo que motiva la vida. Aprovechar las oportunidades, si las aprovechas sales adelante. Dar gracias a Dios por lo que uno tiene. El amor de un hombre. El respeto a uno mismo y a los demás, yo creo que así no habría tanta violencia, ni muerte ni drogadicción.

Una buena relación, amar a la gente y ayudarles son importantes para Juana.

Juana

Tener una buena relación, amar a la gente, ayudarles en cualquier aspecto de su vida, si hay lágrimas, consolarlas, hacer que reflexionen, aunque el llorar no es malo “bienaventurado el que llora porque será consolado.

Los valores de Marisela son la dignidad, la fortaleza, no depender de terceras personas para ser feliz, la responsabilidad de una.

Marisela

Dejarme de ver como objeto sexual, la dignidad, tener fortaleza, no depender de terceras personas para ser feliz. La felicidad es responsabilidad de uno.

Olga piensa que el conocerte a ti misma, el conocimiento y conocer tu potencial, así como valorarte como mujer, profesionista y ama de casa son grandes valores.

Olga

El conocimiento siempre va a ser bueno para ti. El trabajo, conocerte a ti misma y tu potencial. Que nos queramos y nos valoremos como mujer y como persona como profesionista como ama de casa.

Para Rocío es importante la familia.

Rocío

Mi familia, mis padres y decirle a la gente cuanto los quiero, que gracias por existir.

Lo importante para Sabina es echarle ganas y pensar que una tiene que poder.

Sabina

La vida es muy bonita, echarle ganas y pensar en uno mismo, que tiene uno que poder.

Susana le da valor a la limpieza, un poder económico, no olvidar los objetivos, el respeto, la tolerancia y no olvidar los objetivos.

Z. Susana

La limpieza, la disciplina, los cambios te llevan a otro cambio, tener un medio económico, el respeto, que nunca olviden su objetivo. La tolerancia.

3.9. Medicina integrativa

Para las entrevistadas, la medicina integrativa es la reunión de varias disciplinas. Es el camino donde han buscado respuesta a la soledad y a la tristeza profunda. A través de expresar sus emociones y sentimientos durante la terapia. Les ha permitido conocer nuevos caminos para vivir sin frustración, sin enojo.

Angy

Crear que yo sí puedo sola y que me costó tantos años darme cuenta.

Las meditaciones le ayudaron a escuchar el silencio y aprender a vivir sola. Su primer contacto con la medicina integrativa fue con una amiga que era doctora en metafísica. Esto le ayudo a estar más relajada.

Angy W.

Cuando se fueron mis hijos entonces aprendí con las meditaciones a escuchar el silencio y aprendí a vivir sola. Me sentía con mucha libertad. Ya nada más trabajo para mí, vivo para mí y con esa libertad tenía mis límites. Ponía límites para salir a pasear y con parejas hacia lo mismo. Mi primer contacto fue con la medicina integrativa fue una amiga que era doctora en metafísica, el meditar, hacer prácticas y ejercicios me mantiene relajada y con un carácter más tranquila.

Blanca opina que la medicina integrativa cambio su vida, porque le hizo descubrir nuevas habilidades físicas y mentales, le dio seguridad, mayores ingresos y poder disfrutar su casa, a su familia. Le permitió estudiar y viajar.

Blanca

La medicina integrativa cambió mi vida. Aprendí que no necesitaba un empleo y un sueldo, que yo podía generar ingresos propios. Descubrí nuevas habilidades físicas y mentales. Al tener nuevos conocimientos y aplicarlos, me dio seguridad, que es muy importante para mí. Me dio un nuevo rol social, mayores ingresos, muchas satisfacciones económicas, laborales, intelectuales. Encontré la tranquilidad que da tener un peso ahorrado. Poder viajar y disfrutar de lo más hermoso de la vida: la libertad y el aprovechamiento del tiempo. Ahora mi negocio me permitía hacer lo que siempre soñé, estudiar, disfrutar mi casa y a mi familia.

Convivir con la naturaleza le ayudo a Graciela para conocer sus limitaciones, conocerse como persona. Volver a las tradiciones ayudaría a la gente a tener mayor comunicación.

Graciela

La convivencia con la naturaleza, desde el hecho de pararte en el pasto y sentir la energía de la madre tierra, respirar el aroma de las hierbas en el temazcal, los masajes -¡que duelen mucho! -, todo eso te sirve para desintoxicarte, relajarte.

A nosotros nos falta convivir con la naturaleza. El fuego es tu temperamento, la tierra fertilidad, el viento es una caricia un beso de Dios, el agua es la vida parte de nuestro motorcito. Convivir con la naturaleza te permite conocerte como persona, conocer nuestras limitaciones y te enseña a disfrutar y disfrutarte.

Las plantas, el barro, nos ayudan a tratar enfermedades. Yo no creía que las emociones te enferman. Yo creo en las energías positivas, en las auras. Somos seres de luz y vamos dejando nuestro cuerpo. Si volviéramos a nuestras tradiciones, habría más comunicación hacia la gente. La convivencia con la familia se empieza a perder, aunque vivas cerca, ya casi no nos frecuentamos. A veces no conoces ni a tus propios vecinos.

Para Juana el reiki, herbolaria y masaje ayudan en el aspecto emocional, a sentirse realizada. Los cursos de buena calidad de vida le permitían hablar de sus cualidades, de la espiritualidad y de Dios.

Juana

Me gustaban las clases de herbolaria, los masajes. La terapeuta Angélica me hablaba de las emociones, nos inició en el Reiki y ejercicios mentales. Todos estos cursos me ayudaban en el aspecto emocional. Me sentía realizada, yo iba a aprender para conocer. Me llenaba lo espiritual. En el sindicato nos daban cursos para la buena calidad de vida durante 6 años asistí, pero el maestro se fue y ya no seguimos yendo. Me gustaba mucho el curso, porque nos daba la

espiritualidad y los conocimientos de dios. Hablábamos de nuestras cualidades, los conceptos y cómo nos comportábamos y yo lo pongo en práctica.

Marisela piensa que la medicina integrativa le ha ayudado a ver la soledad de diferente manera, que estas opciones de la medicina integrativa nos ayudan a encontrar la respuesta, el camino y la manera.

Marisela

Entre lo que he leído y las terapias que me han dado, he podido encontrar que una cosa es sentirse solo y otra estar solo. Me han enseñado a ver la soledad de diferente manera. Hablamos de soledad y lo identificamos en su generalidad como tristeza, abandono, olvido, fracaso; y no. Yo creo que todas estas opciones de apoyo, si nos ayudan a encontrar la respuesta, el camino y la manera.

Las terapias de acupuntura le ayudaron a Olga a decir cosas que a veces no las puede externar. Me da las gracias porque más que ayudarme con mi tarea, le ayudo a ella a descansar un poquito de lo que ella tenía que decir.

Olga

La medicina integrativa, de todo necesitamos. Yo creo que todo es integral todo va de la mano de todo. Los especialistas con tanto aparato, se acercan a la medicina integrativa. Tenemos un cuerpo un ser tan complejo, que necesita de todo y a veces tan solo liberarte cosas.

Me ayudaste durante las terapias de masaje o acupuntura, me hiciste decir cosas que a veces no los puedes externar, y por falta de tiempo no lo haces. Siempre necesitas hablar de tus cosas. Por eso, en este momento, más que participar contigo en tu tarea te doy las gracias porque me hiciste descansar un poquito de lo que yo a veces tenía que decir.

A Rocío le ayudo la acupuntura para poder embarazarse. Le sirvió para entender su forma de pensar y a comprender sus sentimientos.

Rocío

Me acerqué a la acupuntura para poder embarazarse, ya estaba grande y no podía embarazarme. La medicina integrativa nos ayuda en la salud física y yo pude lograr mi gran anhelo: ser madre, gracias a los tratamientos de la medicina integrativa. También nos enseña a entender nuestra forma de pensar, y a comprender nuestros sentimientos.

La acupuntura y la homeopatía dan resultados, sirven para relajarse y meditar, platicar con alguien de confianza. Es importante creer en algo para salir de un duelo o depresión, opina Sabina.

Sabina

Es importante creer en algo para salir de un duelo o depresión, aferrarnos. Platicar con alguien de confianza, tomar cursos de relajación y meditación, **hacernos tratamientos con acupuntura y homeopatía dan resultados.**

Susana desde niña tuvo contacto con la medicina integrativa y la naturaleza, entraba al temazcal y el olor a hierbas las transportaba a otra dimensión.

Z. Susana

Desde niña tuve mis primeros encuentros con la medicina integrativa y con la naturaleza. Me metía mi abuela paterna al temazcal, el olor a hierbas me transportaba a otra dimensión. Me gusta la caída del agua, oír los árboles como hablan entre ellos, el sonido de las hojas secas al pisarlas y eso solamente lo encuentras en la soledad.

La primera vez que me quise suicidar, agarré una navaja me senté abrí la cortina apague las luces y veía la oscuridad del cielo y pensé quiero

ser una estrella y quiero volar cerré los ojos hice dos movimientos y vi cómo me escurría la sangre y reaccione y me hice dos torniquetes.

Por eso te digo que la naturaleza ha estado en comunicación conmigo. **La medicina integrativa es otra de las herramientas necesarias para nuestra vida**, no solo es trabajar y trabajar, sino ver a mis alumnos crecer, igual que a mis plantas. Necesito experimentar las cosas. Los árboles para mí siempre eran imágenes y me gustaba ver el cielo y la luna que nos alumbraba nuestro camino y formábamos imágenes con nuestra imaginación.

3.10. Retos y decisiones

En este apartado, las mujeres hablan de cómo las pérdidas, y el autoconocimiento de sí mismas, de encontrarse con la naturaleza de su ser, las ha conducido a nuevas metas. Metas en las que ya no viven una soledad con tristeza profunda, ahora la ven como parte del crecimiento, con tristeza, sí, pero sin caer en la profundidad del abismo.

Su principal reto de Angy fue independizarse, poner su negocio.

Angy

Poner mi negocio fue decisivo para poder independizarme, porque sentí que iba a experimentar algo nuevo: lo que me gustaba hacer, estaba emocionada.

Su reto de Angy W. es tener un consultorio de reiki y sanación angelical. Casarse con su vestido blanco con Ángel, e ir a Corea.

Angy W.

En un futuro quiero empezar con un consultorio de Reiki y sanación angelical. Me voy a casar en junio de este año con Ángel. Nunca me casé con Alfonso y quiero ahora casarme con mi vestido blanco.

Pensamos irnos en Enero de 2017 a Corea del Sur, ahora haré mi segundo viaje a Corea, pero ahora, con mi esposo. Me siento contenta, emocionada pero aún tengo miedo de que no funcione.

Para Blanca su reto es hacer un negocio familiar y viajar, disfrutar a su esposo y familia.

Blanca

Hacer un negocio familiar, viajar. Dejar libres a mis hijas para que puedan madurar. Disfrutar a mi esposo y a mi hermana, hermanos, sobrinas, sobrinos y nieta.

Graciela opina que hay que vivir la vida con calidad. Que venimos a la vida a aprender y a enseñar pero que hay que disfrutarla como un recreo y dejar huella.

Graciela

Las experiencias son elecciones de vida, una vez leí: “la vida es como en la escuela el recreo, hay que disfrutarlo”, venimos a aprender a enseñar pero hay que disfrutar nuestro recreo. **Hay que vivir para nosotros después que ya crecieron los hijos.** Vivir y disfrutar la vida o lo que aún nos queda, vivirla con calidad y si podemos, dejar huella en esta vida, pues está bien.

Ser un ejemplo de vida, ser una mujer de provecho, útil a la sociedad son sus retos de Juana.

Juana

Tener muchas satisfacciones, lograr cosas positivas y luego que me lo hagan saber cómo un ejemplo de vida, que de mí lo aprendió. Por ejemplo, mi hija, hijo, amigas y mi amigo con quien llevé una amistad limpia y pura. Y seguir sintiéndome una mujer de provecho. Útil a la sociedad.

Marisela dice que hay que tener siempre un motivo para seguir adelante, que la soledad termina cuando uno empieza a convivir con uno mismo y a aceptarnos con nuestros defectos y virtudes. Y un reto es no buscar un compañero para no sentir la soledad.

Marisela

He decidido no involucrarme con otra gente. No tengo porque buscar un compañero nada más para no sentirme sola. Buscar la mejor solución a los problemas, estoy en pie de lucha. No soy una mujer que se conforme con pensar en que me voy a morir de esto. Tener siempre un motivo para seguir adelante. **La soledad termina cuando uno empieza a convivir con uno mismo y a aceptarnos con todos nuestros defectos y virtudes.** El sol está solo, pero todos los días sale a brillar.

Su reto de Olga es decirles a las mujeres que se quieran, que no se conformen. Que no queramos hacer todo nosotras. Ser fregona al exigirle a un hombre. Su otro reto es su negocio. Le alegra haber tenido fuerza para poder elegir mejor y no dejarse.

Olga

Mi reto es decirles a las mujeres que si se conforman con lo que viven, no se quieren. Siempre queremos hacer todo nosotras. Las mujeres que dicen que todo lo pueden hacer si se quieren. Fueron fregonas al tomar la decisión de exigirle al hombre. Mi otro reto profesionalmente, es hacer lo que pude haber hecho hace mucho, y ahora lo estoy haciendo, pudiera haber sido mejor si lo hubiera hecho a tiempo. Lo hice cuando ya no tuve esposo, cuando ya no tuve quien me limitara, todo me llevo de la mano de algo. Yo no me imagine tener lo que ahora tengo. La vida me dio otra oportunidad. Y hoy si tuve más fuerza para poder elegir mejor. **Mucha de esa soledad es porque nosotras nos dejamos.**

El reto de Rocío es formar un hogar con el padre de sus hijas (os).

Rocío

Formar un hogar para mi hija e hijo al lado de su padre. Educarlos y guiarlos.

Sabina opina que siempre hay que buscar el apoyo de alguien a quien de verdad le interese y nos ayude.

Sabina

Buscar siempre el apoyo de alguien a quien de verdad le interese y nos ayude.

El siguiente reto de Susana es aprender computación, bajar de peso. Ya no le interesa vivir con un hombre ahorita.

Z. Susana

Estoy viviendo una nueva etapa en la escuela, estoy en un comité, siempre estoy aprendiendo, estoy en un curso de salud pública que nos obligan a tener para que no nos disminuyan horas. Mi siguiente reto es aprender computación: office para las aulas virtuales para elaborar plataformas. Bajar de peso ya no me interesa vivir con ningún hombre. Ahorita estoy disfrutando esta etapa de estar sola. Ya no deseo vivir con ningún hombre.

3.11. Análisis Cultural.

3.11.1. Creencias en cuanto a ser mujer

Durante la entrevista se pudo observar como el habitus⁵³ determina las creencias de las mujeres en cuanto al rol de género de madre, esposa y mujer.

53 Para Bourdieu el habitus es una subjetividad socializada que se recrea en las mujeres y les obliga a concepciones de sí mismas y de las labores que deben realizar en su vida profesional y en su vida privada.

Así, vemos que el individuo como elemento microsocioal, incide y es incidido por lo que hoy es posible hablar de sociología de los sentimientos y las emociones. “Según Bourdieu la sociología debe objetivar al mundo práctico tomando en cuenta lo que viven los individuos en lo más inmediato de su entorno, considerando de esta forma, la realidad cotidiana de los seres humanos” (Huerta Rosas, 2009).

Cuando las mujeres hablaron de sus creencias, se marcó una diferencia de edades al opinar al respecto. La división se dio en dos grupos. El primer grupo fue el de las mujeres de más de 50 quienes entendían que ser mujer era aceptar todo lo que el marido dijera, vivir para él y para los hijos. Incluso pensaban que no podían aspirar a más porque eso no era para ellas. Creen que deben esforzarse mucho para ser un ejemplo de vida.

El grupo de 40 a 50 años son el parteaguas del cambio de pensamiento. Ahora buscan y aspiran a tener independencia, logros económicos, sociales; buscan reconocimiento y equidad con el hombre.

3.11.2. Creencias en cuanto a ser esposa.

Aquí la edad no marcó diferencias en cuanto al concepto que tienen de ser esposa. Lo determinante fue experimentar o mantener la relación con un hombre.

Las que no habían vivido nunca con una pareja.

Expresaron su alegría de tener la oportunidad de una relación donde se sintieran apoyadas y amadas.

Las que viven actualmente con una pareja.

La vida de matrimonio la ven gratificante, les brinda seguridad.

Las que vivieron una o más ocasiones con una pareja.

Manifestaron sentirse libres de una relación destructiva, pero seguían en busca de una relación constructiva.

Finalmente las que decidieron no vivir con una pareja.

Están convencidas que el matrimonio es un compromiso que no les agrada.

3.11.3. Creencias en cuanto a ser madre.

En este apartado, la opinión del significado de ser madre, varía en función del rol laboral. Las que se quedan en casa y las que van por un sueño y/o por ganar dinero para sostener su hogar. O que asumen la responsabilidad económica por no tener esposo.

- Las que se quedan en casa y no tienen un empleo formal. Disfrutaron o disfrutaron estar con sus hij@s, encargarse de las labores del hogar.
- Las que tuvieron que enfrentar la responsabilidad de los hij@s por no tener esposo. Lo vivieron como experiencia dolorosa, difícil aunque gratificante por el esfuerzo que dedicaron a esta tarea.
- Las que salen a trabajar y/o a lograr una carrera por ser una meta en su vida. Fué una enorme satisfacción para ellas ir por sus sueños, aunque sintiendo mucha culpa por abandonar a los hij@s tanto tiempo.

3.12. Educación matrilineal

3.12.1. Infancia y Adolescencia.

Las mujeres que vivieron con ambos progenitores o sustitutos como son las abuelas, abuelos tías tíos, muestran una actitud resiliente⁵⁴. Aseveran que

⁵⁴ **La resiliencia** es la capacidad que tiene una **persona** o un grupo de **recuperarse frente a la adversidad** para seguir proyectando el futuro. Cabe destacar que la psicología ha tomado el concepto de resiliencia de la ingeniería, donde refiere a la magnitud que cuantifica la cantidad de **energía** que absorbe un material al momento de romperse por un impacto. El cálculo se realiza en base a la unidad de superficie de rotura. Los especialistas afirman que la resiliencia **está vinculada a la autoestima**, por lo que es importante trabajar con los niños

tener a ambos progenitores, les dio seguridad y madurez emocional para enfrentar los problemas.

3.13. Sentimientos sociales

3.13.1. La soledad.

Para algunas la soledad es parte de su vida, que sirve para encontrarte a ti misma. Otras no la han sentido como Rocío y Sabina que están muy ocupadas con sus hijas e hijos. Otra como Angy manifiesta que a pesar de estar con toda su familia, se ha sentido sola.

Angy W. la ha vivido con una profunda tristeza, buscando a alguien que la escuchara.

Blanca toda su vida dice haberse sentido sola. Olga ve la soledad de diferentes formas, una como un dolor por una pérdida, la de su madre. Otra forma, como abandono, cuando su pareja la dejó sola con el proyecto del negocio y una última, como apego al marido con el que vivió 16 años aguantando todo para no sentirse sola.

Marisela opina que la soledad tiene diferentes matices: para encontrarte a ti misma, como resultado de malas decisiones y también sirve para disfrutarla.

Juana dice que sólo se empezó a sentir sola cuando se enfermó de la diabetes.

Susana la percibe la soledad como tristeza, abandono, pero dice que es necesaria para conocerse a sí misma.

3.13.2. La felicidad.

Acerca de la felicidad, refieren ser feliz es descubrir tus talentos –Angy-, ayudar a otras personas Angy W y Juana, la unión y convivencia familiar – Graciela y Rocío-, tener una casa comida y trabajo –Blanca-, ver felices a los hij@s –Juana-, ser importante para alguien, tener quien te escuche, terminar una carrera universitaria –Marisela y Susana-, tener un esposo, ser reconocida, ser una líder –Susana-, sentirse necesitada por alguien o por los hij@s -Olga, Sabina-,

Vivir con una pareja: Angy, Angy W, Blanca, Graciela, Juana, Marisela, Susana, Olga, Sabina y Juana.

3.13.3. La importancia de los valores.

“Sacar la garra”, valorarse, amarse a sí misma, creer en dios, no ser dependientes, el esfuerzo, la humildad, ayudar a los demás, la salud y la unión familiar; Todo lo anterior, son los valores que dan significado a la vida de las mujeres de 40 a 70 entrevistadas, y han pasado a ser sus objetivos de vida.

CONCLUSIONES

Lo que se entiende por ser mujer está relacionado, fundamentalmente con un aprendizaje sociocultural más que con las características biológicas del cuerpo.

Así, la identidad de la mujer dentro de un grupo social depende de la forma en que ha sido socializada y de la identidad asignada por la cultura de su entorno social.

Su género por lo tanto, es una construcción social y cultural de sus diferencias sexuales, lo cual influye tanto en su identidad como en sus roles y que asumen como propios.

El género y la identidad a pesar de ser un producto cultural, no están abiertos a las elecciones de cada persona, debido a que están controlados por la cultura.⁵⁵

Son aprendizajes tan sistematizados que en algunas ocasiones cuesta trabajo auto-mirarlos para reconstruirlos.

Es este el caso de los roles de género que se asignan de acuerdo con el momento histórico y cultural en el cual están insertas las personas y son ejercidos por los individuos, según se asuman como mujeres u hombres. Es así que los roles sociales de esposa, madre y laboral son producto de creencias sociales estereotipadas por las instituciones. En una sociedad que se rige por sistema de reglas de acción que determinan la conducta femenina. Donde actuar bien, es obedecer bien, para lo cual es importante tener autodominio de los sentimientos para funcionar con los demás.

Los sentimientos determinan en grande medida el actuar del sujeto social para poder funcionar con los demás, donde es necesario tener una moral, pues ser

⁵⁵ Entendiendo por cultura como el conjunto de los saberes, reglas, normas, interdicciones, estrategias, creencias, ideas, valores, mitos que se transmiten de generación en generación y se reproducen en cada individuo. (Morin, Edgar ,2006).

moral es ser social, y somos morales en la medida en que somos seres sociales.

Por lo tanto, sentimos la necesidad de pertenecer a una moral social. Esta moral social es un conjunto de ideas y sentimientos, que forman la conciencia de la colectividad, donde se presentan sentimientos colectivos que son de obligación social como “ser una madre que debe atender a toda la familia”, “ser la esposa que todo lo sufre” “trabajar y sacrificarte para tus hij@s, para tu familia”. Y amoraes como el “no matarás”, “no robarás”.

Cuando la mujer no cumple con los roles sociales de género, experimenta sentimientos de rechazo, desaprobación, culpabilidad, inutilidad por parte de la familia y de grupo social, pierde identidad y cohesión social; sentimientos que la llevan a aislarse de la comunidad y la familia incluso llegando a caer en tristeza profunda que interpretan como soledad individual y en algunos casos llegan hasta una soledad social.

Para adquirir nuevamente estos sentimientos de pertenencia, cohesión y solidaridad, el ser humano necesita creer, pertenecer, tener sentimientos objetivados para volver a tener conciencia de sí, a través del sentimiento colectivo.

Esta necesidad de creer y pertenecer, lleva a la mujer a buscar respuestas para enfrentar la tristeza profunda y la Soledad Social. En la búsqueda de respuestas, se acercan a la medicina integrativa específicamente, la acupuntura, a la cual acuden para tratar molestias físicas como lumbalgias, insomnio, migrañas, colitis, etc. sintomatología que se manifiesta durante el proceso de tristeza.

El tratamiento de acupuntura actúa en el sistema nervioso central y periférico desbloqueando las arterias para provocar una mejor irrigación sanguínea en los órganos afectados, regulando los desórdenes químicos cerebrales, aumenta la producción de serotonina, dopamina y regula la función cardíaca, y gastrointestinal. Mejora los estados de ansiedad regularizando al mismo

tiempo el sueño y el apetito; todo esto aunado, conlleva a un estado de tranquilidad mental, que les permite enfrentar su tristeza profunda al mismo tiempo de brindarles un estado de bienestar físico y mental, que, les permite acercarse a la naturaleza de sí misma, a encontrar la relación entre sentimientos y el quehacer social. Le enseña a encontrar opciones de cómo enfrentar las pérdidas, la tristeza, entender sus emociones. Todo esto aunado, les ayuda a reintegrarse a la sociedad y alejarse de la soledad social. Dejando a un lado sus preceptos individuales sobre la educación de género para inmiscuirse en el ambiente social, contemplando la posibilidad de que el sujeto-objeto se convierta en creador y/o transformador de nuevas formas de concebir conocimiento.

En esta investigación pude encontrar algunas de las respuestas a las preguntas que me hice hace 40 años. Entre ellas estaban ¿por qué? sólo las mujeres realizaban labores domésticas, ¿por qué es tan importante para la mujer casarse de blanco con una ceremonia religiosa?, ¿por qué sólo a través de un hombre una mujer tiene valor social?, ¿por qué el matrimonio es la única práctica social aceptable socialmente para vivir con un hombre y tener sexo?, ¿quién le da el poder al hombre para que éste defina a una mujer como buena?, ¿por qué sólo la mujer debe encargarse de los hijos e hijas? , ¿por qué? la mujer permite tanto abuso.

Todas estas preguntas, son parte de las etapas que vivimos muchas mujeres en este país. Las cuales vivimos con abnegación dolor y tristeza profunda. Cuando no tenemos acceso al conocimiento escolar, sólo nos queda imitar, seguir las tradiciones sin cuestionarlas para no ser excluidas de la familia o del grupo de amistades.

Durante esos 40 años observé que tanto la mujer con una posición económica alta, media o baja, basaba su felicidad al lado de un hombre, en ser madre y servir a sus hijas (os) y esposo.

También observé, que ese poder que tiene el hombre socialmente, es la misma mujer quien se lo ha dado con hechos y palabras. Y es la misma mujer,

la que hunde a otra, con críticas. Entre nosotras fomentamos el abuso del esposo y de las hijas (os), juzgándonos cuando alguna hace algo diferente a lo que las demás hacen. Nos excluimos entre nosotras, peleamos por un hombre o al mismo hombre.

Esta investigación me ayudó a confirmar que todas compartimos una tristeza profunda por no tener un hombre a nuestro lado, por no ser una madre ejemplar, una “mamá pulpa” – que tiene manos y tiempo para todos, menos para ella misma-.

También pude ver que los objetivos de este grupo de 10 mujeres se enfocan en ser madre, esposa y tener un empleo para ayudar a la familia. Todos esos objetivos dentro de una sociedad androcentrista⁵⁶. A pesar de esto, las diez mujeres de este grupo han buscado hacer algo diferente para su vida fuera del control masculino a nivel personal, pero no lo han pensado a nivel social.

Es decir, su conciencia colectiva esta obstaculizada por un aprendizaje tan sistematizado que cuesta trabajo auto-mirarlo para reconstruirlo.

Entre los retos que tuve que superar están la negación, las apariencias, la justificación y la manipulación que mostraron en las respuestas este grupo de mujeres. Es decir, no manifestaron que su tristeza fuera por su rol de género, ni si quiera lo tienen concientizado.

Durante la terapia de acupuntura hablaban fluidamente de sus sentimientos, porque no se sentían observadas ya que el enfoque estaba en sus padecimientos musculares, y los relativos al sistema nervioso como el insomnio y ansiedad. Sin embargo, durante la entrevista sus respuestas eran más pensadas.

Me parece un tema bastante interesante, para ser investigado en forma más amplia respecto a la conciencia colectiva femenina y porqué permitimos tanto abuso.

⁵⁶ El androcentrismo es una mirada que se fija en lo masculino, y desde lo masculino, para observar las realidades[...] se trata de hombres y mujeres adiestrados en disciplinas que explican las realidades bajo modelos masculinos.

Termino esta investigación igual que empecé, con una pregunta. Si la mujer se encarga de la limpieza de la casa, del embarazo física y emocionalmente, del cuidado de las hijas e hijos, del esposo, se encarga de la comida, las compras, que todo marche bien en el hogar. Es la responsable de que haya armonía, unión y amor familiar entonces:

¿Pará que quieren a un hombre?, ¿para qué quieren una hija o un hijo?.

**Para servirles o para compartir e intercambiar responsabilidades,
aprendizajes y amor.**

FUENTES DE INFORMACIÓN

BIBLIOGRAFÍA

1. Agnes, Heller, (1999), *Teoría de los sentimientos*, Barcelona, Ediciones Coyoacán.
2. Alcocer González, Tomás (2001) *Manual de enfermedades más comunes tratadas con acupuntura*, México, Instituto Alcocer de Medicina Tradicional china y acupuntura.
3. Alejandro Ramos, et. al (2009), *Sociología de las ocupaciones profesionales* (los procesos de institucionalización), México, Ediciones Eón.
4. Anderson, Sandra, SOVIK, Rolf, (2009), *Yoga Esencial. El espíritu del Yoga*, México, Robinbook.
5. Azaola Garrido, E. (1995) *Los niños de la correccional fragmentos de vida*. México: Casa Chata.
6. Bauman, Zygmunt, (2013), *Miedo Líquido, La sociedad contemporánea y sus temores*, México, Paidós.
7. Beck Gersnsheim, Elizabeth, Butler, Judith, Puigvert Lidia (2001), *Mujeres y Transformaciones sociales*, México, El Roure.
8. Bourdieu, Pierre, (1995), *Respuestas por una antropología reflexiva*, México, Grijalbo.
9. ----- (2000), *La dominación masculina*, Barcelona, Anagrama.

10. ----- (2005), *La reproducción. Elementos para una teoría del sistema de enseñanza*, México, Fontamara.
11. Castells, Manuel, (2005), *La comunicación en la era informacional*, Madrid, Alianza editorial.
12. ----- (2006), *La sociedad Red*, capítulo 5 y 6, Madrid, Alianza editorial.
13. Comte-Sponville, (2005), *La historia más bella de la felicidad*, Barcelona, Editorial Anagrama.
14. Dantzer, Robert, (1989), *Las emociones*, Barcelona, Paidós.
15. Descartes, René, (1987), *El discurso del método*, Barcelona-España, Altaya.
----- (2000), *Las pasiones del alma y cartas sobre psicología afectiva*, México, ediciones Coyoacán.
16. Díaz Lara, Jessica Fernanda, (2015), *Cortadas por la misma tijera* tesis de maestría en pedagogía, UNAM, asesora Dra. María Martha del Socorro Aceves Azcárate.
17. Durkheim, Emile (2001), *La educación moral*, Madrid, Trotta.
18. ----- (1968), *Las formas elementales de la vida religiosa*, México, Colofón.
19. ----- (2013), *El suicidio*, México, Colofón.
20. Elías, Norbert (1989), *El proceso de la civilización*, México, FCE.
21. ----- (1990), *La Sociedad de los Individuos*, Ensayos ed. Península Barcelona.

- 22.----- (1995) *La soledad de los moribundos*, México, Fondo de Cultura Económica.
- 23.----- (2002) *La civilización de los padres y otros ensayos*, México, Norma.
24. Escamilla Salazar, J. y Rodríguez A. (2010), *El método biográfico en la investigación socioeducativa*. México UNAM, FES Aragón.
25. Fredén, Lars, (1986), *Aspectos psicosociales de la depresión*, México, FCE.
26. Giddens, Anthony, (2004), *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*, Madrid, Cátedra.
27. Giménez, Gilberto, (2005), *Introducción a la sociología de Bourdieu en Ensayos sobre Pierre Bourdieu y su obra*, Isabel Jiménez (coord.), México, Plaza y Valdés Editores.
28. González Pérez, Lourdes, (2014), *La Felicidad en la sociedad moderna, Una perspectiva crítica*, tesis para obtener el título de Lic. en Sociología, asesora Dra. Laura Páez Díaz de León.
29. Hernándezgomez Criado, Laura, (2000), *¿Por qué estoy triste? Guía para conocer y afrontar la depresión*, Málaga, Ediciones Aljibe.
30. Hernández Sampieri, R., Fernández collado, C y Baptista Lucio, P., P. -
----- (2001), *Metodología de la Investigación*, México, Mc. Graw Hill.

31. Huerta Rosas, Abigail (2004), *Madre, esposa y profesionista: actividades socialmente poco compatibles. Universitarias y familia. Una encuesta sobre la incompatibilidad del espacio público y el espacio privado en el inicio del siglo XXI*, tesis para obtener el título de licenciada en sociología, México, Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNAM.
32. ----- (2002), *Sentir a través del silencio. Los sentimientos expresados por las mujeres con una profesión y una familia propia* tesis para obtener el grado de Maestra en Estudios de la Mujer, México, UAM-X. INEGI.
33. ----- (2009), *En la profundidad del abismo, el sentimiento depresivo y su relación con la vida en el distrito federal*. Tesis para obtener el grado de doctora en ciencias sociales. Universidad iberoamericana, México.
34. Jung Zhang, Jing Zheng, (2011), *Fundamentos de acupuntura y moxibustión China*, México, Instituto Latinoamericano de medicina oriental.
35. Lagarde, Marcela, (1993), *Los cautiverios de las mujeres: madre esposas, monjas, putas, presas y locas*, México, UNAM.
36. Lipovetsky, Guilles, (2000), *La era del vacío*, ensayos sobre el individualismo contemporáneo, Barcelona, Anagrama.
37. López López, Mauricio, (1998), *Reiki-Do sistema Usui japonés, método arcano manual de tercer grado*, México, Fundación Hispanoamericana Mikao Usui, S.C.

38. Maldavsky Burín, Susana Mabel,(1987) *Estudios sobre la subjetividad femenina. Mujeres y Salud Mental*, Grupo Editor Latinoamericano, Buenos Aires, Argentina.
- 39.----- (1996), *Género, Psicoanálisis, Subjetividad*. (Compiladora con E. Dio Bleichmar), Buenos Aires-Barcelona-México, Paidós.
- 40.----- (1998), *Género y Familia. Poder, amor y sexualidad en la construcción de la subjetividad*, Buenos Aires, Argentina, Paidós
- 41.----- (2000), *El malestar de las mujeres. La tranquilidad recetada*, México, Paidós.
42. Marías, Julián, (1987) *La felicidad humana*, Madrid, Alianza Editorial.
43. Mendoza Castelán, Guillermo, Lugo Pérez Roque, (2009), *Temazcalli higiénico, terapéutico y ritual*. México, Universidad Autónoma de Chapingo.
44. Mills Stuart, John, (1974), *El utilitarismo*, buenos Aires, Edit. Aguilar.
45. Morin, Edgar, (2006), *Introducción al pensamiento complejo*, Edit. Gedisa, Barcelona.
46. Pérez Pimentel, Adriana Guadalupe, (2014), *“Factores socioculturales y económicos que intervienen en la utilización de la medicina alternativa. El uso del par biomagnético como opción terapéutica para el mejoramiento de la salud en México”* Tesis de licenciatura, director de tesis Raúl Rojas Soriano, México.

47. Pignare, Philippe, (2003), *La depresión, una epidemia de nuestro tiempo*, Barcelona, Ediciones Debate.
48. Rojas Soriano, Raúl (1983), *Capitalismo y enfermedad*, Edit. Plaza y Valdés.
49. ----- (2008), *Sociología Médica*, Edit. Plaza y Valdés.
50. Smith, Adam, (2014), *Teoría de los sentimientos morales*, México, COLMEX, FCE.
51. Szasz Piante, I. y Lerner, Susana, (1996), *Para comprender la subjetividad: investigación cualitativa en salud y sexualidad*. México: Colmex, centro de estudios demográficos y de desarrollo urbano.
52. Zaera Loras, Julio, (2002), *A la luz de la ciencia: biología y asuntos humanos*, Madrid, Talasa.

FUENTES HEMEROGRÁFICAS

1. Mabel Burín, "Ante la depresión o stress. La excesiva prescripción de tranquilizantes a mujeres, forma de control social" en Periódico *La Jornada*, Sección Triple Jornada, México, 2 de agosto, 2006.

FUENTES ELECTRÓNICAS

- 1) Alfaro, Antonio A. (s/f), *Bases científicas de la Acupuntura*, Recuperado el 9 agosto 2016 de [http:// www.equimágenes.com](http://www.equimágenes.com).
- 2) Aristóteles, (2016) *¿Qué es la naturaleza para la filosofía?* Aristóteles- filosofía griega-naturaleza-torre de babel ediciones recuperado el 19 de mayo 2016 de

<http://www.e-torredebabel.com/Historia-de-la-filosofia/Filosofiagriega/Aristoteles/Naturaleza.htm>.

- 3) Béjar, Helena, (s/f), *La Sociología de Norbert Elías: Las Cadenas del Miedo*. Béjar Merino (2016), recuperado el 16 abril 2016 de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/249405.pdf>.

- 4) Burín, Mabel, (2016) ¿Qué dice Mabel Burín del nido vacío? en: *Luces y sombras de la maternidad*. Mabel Burín, recuperado el 4 mayo 2016 de http://www.jornada.unam.mx/2004/03/01/articulos/67_maternidad.htm.

- 5) Fernández López, Vanesa, (s/f), Psicóloga especialista en emociones ¿Qué causa el síndrome del nido vacío? recuperado el 4 mayo 2016 de <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/familia-y-pareja/sintomas-y-diagnostico-del-sindrome-del-nido-vacio-11457>.

- 6) Huerta Rosas, Abigail, (2009) Iberofórum no. 9, *El habitus y el trabajo profesional de las mujeres* recuperado 2 mayo 2016 de <http://www.uia.mx/iberoforum/09/pdf/ABIGAIL-HUERTA-ROSAS.pdf>.

- 7) Lagarde, Marcela, (2015), *Identidad femenina*, recuperado 20 noviembre 2015 de http://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/purificacion_mayobre/identidad.pdf.

- 8) Libros de TAI CHI CHUAN, (2001), *Glosario de artes internas. Artes y Estilos Internos*. Recuperado 7 junio 2016 de <http://www.taichichuan.com.es>.

- 9) Miedos innatos del ser humano (s/f),
Editorial Diana on twitter” el ser humano tiene tres miedos, recuperado
6 mayo 2016 de
<https://twitter.com/editorialdiana/status/37538211917581926>.
- 10)NCCAM, (2015), *Salud complementaria, alternativa o integral: Qué....*
Recuperado 18 octubre 2015 de <https://nccih.nih.gov/node/3768>,
extraído el 18 de octubre 2015.
- 11)OMS| *Medicina tradicional: definiciones*, (2015) recuperado 16 octubre
2015 de http://www.who.int/topics/traditional_medicine/definitions/es/.
- 12)**Rizo, M., (2005), *La Psicología Social y la Sociología Fenomenológica*.
Apuntes teóricos para la exploración de la dimensión comunicológica
de la interacción. Global Media Journal en Español 1(3). Artículo en
línea, recuperado 18 octubre 2015, de
http://gmje.mty.itesm.mx/articulos3/articulo_4.html
- 13)**TCM Clinic, (2016), *Las emociones vistas desde la medicina tradicional
China* recuperado 26 abril 2016 de [http://www.tcmclinic.es/escuela-
medicina-china/las-emociones-en-la-mtc/#.Vx9j8R0X3IU](http://www.tcmclinic.es/escuela-medicina-china/las-emociones-en-la-mtc/#.Vx9j8R0X3IU).
- 14)**Tsé, Lao, (2008), *Tao Te Ching*, Edición Vladimir Antonov, Canadá
printed by Lulú <http://sotres.lulu.com/spiritualheart> recuperado 18
octubre 2015 de <http://www.swami-center-org/es/text/taoteching.pdf>.
- 15) Yang Loon, Hsiao, (2015) Dolor y medicina complementaria y
acupuntura recuperado 18 octubre 2015 de

<http://apps.elsevier.es/.pdfwww.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864014700847>.