

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA  
UNIDAD IZTAPALAPA  
DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

“ LA DEPRESIÓN DESDE UNA  
PERSPECTIVA PSICOSOCIAL “

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE :

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA SOCIAL

P R E S E N T A

VERÓNICA SALMONES PERALTA

ASESOR:

---

OSCAR RODRÍGUEZ CERDA

MÉXICO, D.F., JUNIO 2005.

## INDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. DEPRESIÓN	3
TIPOS	3
FACTORES DE LA DEPRESIÓN	7
DEPRESIÓN EN LA MUJER	8
3. ACONTECIMIENTOS VITALES ( A. V. )	11
DEFINICIÓN	11
CLASIFICACIÓN	12
MÁS COMUNES	14
4. ESTRÉS	15
DEFINICIÓN	15
FUNCIONAMIENTO FISIOLÓGICO	16
FUENTES DE ESTRÉS	17
NIVELES DE ESTRÉS	18
EVALUACIÓN	19

5. AFRONTAMIENTO	21
DEFINICIÓN	22
RECURSOS	22
RESPUESTAS	23
6. APOYO SOCIAL ( A. S. )	25
DEFINICIÓN	25
PERSPECTIVAS	25
TIPOS DE A. S.	27
EFFECTOS DEL (A. S.)	27
7. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	28
OBJETIVOS	28
HIPÓTESIS	28
VARIABLES	28
DEFINICIONES CONCEPTUALES / OPERACIONALES	29
8 . ACLARACIÓN GENERAL	31
9 . MÉTODO	32
SUJETOS	32
MATERIALES	32
PROCEDIMIENTO	33

10 RESULTADOS	35
10 CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO	35
10.1 CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL	40
10.2 DEPRESIÓN	44
10.3 TALLER PSICO - EDUCATIVO	45
10.4 ANÁLISIS DE CONTENIDO	50
11. DISCUSIÓN	66
12. CONCLUSIONES	76
13 BIBLIOGRAFÍA	77
14. ANEXOS	82
1. CUESTIONARIO DE APOYO SOCIAL	82
2. CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO	84
3. ENTREVISTAS	87
4. CARTAS DESCRIPTIVAS	123

## AGRADECIMIENTOS

### *A mis padres*

*Que en todo momento me han brindado su apoyo, consejo y amor, que siempre han respetado mis decisiones, por haberme brindado uno de los tesoros más valiosos que se le puede dar a un hijo “educación”, gracias a ellos, puedo escribir estas palabras, como la culminación de una etapa más de mi vida.*

### *A mis amigos*

*Que me han brindado su amistad, ayuda y cariño, por haberme animado en momentos difíciles, y por compartir un tiempo valioso de su vida conmigo.*

### *A las señoras*

*Sonia Almonaci, Lidia Denicia Gómez, Ángeles Salazar y Lorena de La Luz Vázquez, así como a todas las mujeres que participaron en ésta investigación.*

*Gracias por hacer posible ésta tesis, por creer desde un principio en mi propuesta, por brindarme su*

*confianza, y compartir conmigo tantas experiencias hermosas.*

*A Miguel Alfredo Reyes Garcidueñas*

*Por compartir conmigo sus conocimientos y experiencia, pero sobretodo por que gracias a sus clases, dinámicas, a su esencia como persona, me permitieron descubrir una parte muy bonita de la licenciatura de Psicología Social, que ningún profesor había logrado mostrarme.*

*A Jesús Omar Manjarrez Ibarra*

*Por compartir conmigo sus conocimientos y experiencia, por creer en mi investigación, por su paciencia y ayuda, para terminar mi tesis.*

## 1 . INTRODUCCIÓN

Si alguna vez se ha sentido triste, sin ganas de realizar actividades que antes le agradaban, duerme más de lo acostumbrado y recomendado, no tiene apetito, esto debido a lo molesta y perjudicial que es la contaminación, la sobrepoblación, el tránsito, los problemas con su pareja e hijos, la crisis económica, cuando ya no alcanza el dinero para vivir, el cansancio por tanto trabajo, tener que trasladarse más de hora y media para ir a trabajar, etc., no crea que la forma en que se siente es normal, más aún, cuando lleva sintiéndose así por lo menos dos semanas continuas sin cambio alguno, ¡ CUIDADO !, puede estar deprimido.

Se han enunciado diversos factores como causa de la aparición de la depresión en la mujer ( Instituto Mexicano de Psiquiatría, 1997, p. 41), por un lado se encuentran alteraciones orgánicas y /o biológicas, por otro, factores de índole psicosocial, por las primeras, podemos entender los cambios que ocurren en el organismo, por ejemplo: cambios químicos en el cerebro, golpes muy fuertes en la cabeza, operaciones en partes del cuerpo que son muy importantes y sensibles, como las manos, ojos, dedos, órganos reproductores, entre otros, también debido a cambios hormonales, como la menstruación, después de el nacimiento de un bebe, la menopausia, etc., en el caso de los factores psicosociales tenemos la muerte de un familiar, un divorcio, baja autoestima, problemas en la infancia, estrés, adicciones, etc.; los estudios que se han hecho sobre la depresión muestran que tanto las variables orgánicas como las psicosociales actúan conjuntamente en el desarrollo y mantenimiento de la misma.

Las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud, indican que las mujeres se deprimen casi el doble de frecuencia que los hombres, debido en parte a factores hormonales y condiciones sociales, además a la mujer se le considera más sensible, receptiva y expresiva, en cambio en el hombre se ve mal que sea sensible, que pueda expresar la forma en la que se siente, aunque ésta visión que se tiene de los dos géneros ha ido disminuyendo con el paso de los años, pero aún hay un encubrimiento por parte de los hombres con respecto a sus sentimientos, a aquello que los lastima y los hace sentirse mal.

La Organización Mundial de la Salud dice que para el año 2020 la depresión será la segunda enfermedad más frecuente en el mundo, también será la segunda causa de muerte, en México tiene el primer lugar entre las

enfermedades mentales, el 50 % de la población mexicana sufre algún tipo de depresión, y el 30 % no se ha dado cuenta de ello.

De los datos anteriores, que son alarmantes, que no se deben tomar a la ligera y mucho menos pasar por alto, es que baso mi interés por el tema “ Depresión en la Mujer “, aunado a ello, existen dos conceptos muy importantes que me han interesado aún más que lo anterior, y creo que son la génesis de muchos sucesos, accidentes, enfermedades mentales, problemas familiares, violencia, etc., y que considero determinantes para que una persona pueda o no salir de la depresión, estos son : *Afrontamiento* y *Apoyo Social*, el primero de ellos se refiere a la forma en que una persona hace frente a los problemas que se le presentan, a aquello que le aqueja y le causa conflicto, es la manera en cómo resuelve sus dificultades, si es que lo hace, porque muchas veces ni siquiera enfrenta la situación, solamente evita y huye de ella; el segundo concepto se refiere a la ayuda que brindan otras personas o instituciones, por ejemplo, la pareja, un amigo, los hijos, los padres, hospitales, centros de ayuda, etc., por apoyo cada persona puede entender muchas cosas, (alguien que escuche, que de consejos, que demuestre su cariño, que acompañe en tiempos difíciles, etc.); debido a que éstos dos conceptos juegan un papel muy importante en la génesis y recuperación de la depresión, es que decido tomarlos en cuenta en ésta investigación, además de que la ausencia de apoyo social y el afrontamiento equívoco, son causantes psicosociales muy graves, que conllevan a estar en mayor riesgo de padecer la enfermedad.



## 2 . DEPRESIÓN

La Depresión es una enfermedad, que afecta tanto al organismo, como el estado de ánimo y la forma de pensar de la persona que la padece.

No todas las personas experimentan de la misma manera la enfermedad de la depresión, los síntomas varían según el individuo.

Según la literatura, existen tres tipos de trastornos depresivos (mayor, distímico y bipolar).

El primero de ellos, trastorno depresivo mayor, puede ser calificado como leve, moderado o grave dependiendo de la cantidad y gravedad de sus síntomas.

El criterio para determinar a un episodio depresivo mayor, es con la presencia de cinco (o más) de los siguientes síntomas durante un período de dos semanas, que representan un cambio respecto a la actividad previa.

- . Estado de ánimo triste, ansioso o vacío en forma persistente
- . Sentimientos de desesperanza y pesimismo
- . Sentimientos de culpa, inutilidad y desamparo
- . Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes se disfrutaban, incluyendo la actividad sexual
- . Disminución de energía, fatiga, agotamiento, sensación de estar en cámara lenta
- . Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones
- . Insomnio, despertarse más temprano o dormir más de la cuenta
- . Pérdida de peso, apetito o ambos, o por el contrario comer más de la cuenta y aumentar de peso
- . Pensamientos de muerte o suicidio, intentos de suicidio
- . Inquietud, irritabilidad
- . Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento médico, como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros dolores crónicos

En cuanto a el trastorno distímico, este es un tipo de depresión menos grave, incluye síntomas crónicos (a largo plazo) que no incapacitan tanto, pero sin embargo interfieren con el funcionamiento y el bienestar de la persona.

La característica esencial de este trastorno es un estado de ánimo crónicamente depresivo que está presente la mayor parte del día de la mayoría de los días, durante al menos dos años.

Los síntomas más frecuentemente encontrados en el trastorno distímico son:

- . Sentimientos de incompetencia
- . Pérdida generalizada de interés o placer
- . Aislamiento social
- . Sentimientos de culpa o tristeza referente al pasado
- . Sentimientos subjetivos de irritabilidad o ira excesiva
- . Descenso de la actividad, la eficiencia y la productividad
- . En los adultos las mujeres son dos o tres veces más propensas que los varones a presentar un trastorno distímico

Y por último y no por ello el menos importante, está el trastorno bipolar, se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo: fases de ánimo elevado o eufórico (manía) y fases de ánimo bajo (depresión).

Los cambios de estado de ánimo pueden ser dramáticos y rápidos, pero a menudo son graduales; cuando una persona está en la fase depresiva del ciclo, puede padecer de uno, de varios o de todos los síntomas del trastorno depresivo.

Cuando está en la fase maníaca, la persona puede estar hiperactiva, hablar excesivamente y tener una gran cantidad de energía; la manía a menudo afecta la manera de pensar, el juicio y la manera de comportarse con relación a los otros.

Durante la fase depresiva el paciente presenta:

- . Pérdida de la autoestima
- . Ensimismamiento
- . Sentimientos de desesperanza o minusvalía
- . Sentimientos de culpabilidad excesivos o inapropiados
- . Fatiga (cansancio o aburrimiento) que dura semanas o meses
- . Lentitud exagerada (inercia)
- . Somnolencia diurna persistente
- . Insomnio
- . Problemas de concentración, fácil distracción por sucesos sin trascendencia
- . Dificultad para tomar decisiones
- . Pérdida del apetito

- . Pérdida involuntaria de peso
- . Pensamientos anormales sobre la muerte
- . Pensamientos sobre el suicidio, planificación de suicidio o intentos de suicidio
- . Disminución del interés en las actividades diarias
- . Disminución del placer producido por las actividades cotidianas

En la fase maníaca se presentan:

- . Exaltación del estado de ánimo
- . Aumento de las actividades orientadas hacia metas
- . Ideas fugaces o pensamiento acelerado
- . Autoestima alta
- . Menor necesidad de dormir
- . Agitación
- . Logorrea (hablar más de lo usual o tener la necesidad de continuar hablando)
- . Incremento en la actividad involuntaria (caminar de un lado a otro, torcer las manos, etc.)
- . Inquietud excesiva
- . Aumento involuntario del peso
- . Bajo control del temperamento
- . Patrón de comportamiento de irresponsabilidad extrema
- . Aumento en la actividad dirigida al plano social o sexual
- . Compromiso excesivo y dañino en actividades placenteras que tienen un gran potencial de producir consecuencias dolorosas (tener múltiples compañeros sexuales, consumir alcohol y otras drogas)
- . Creencias falsas (delirios)
- . Alucinaciones

De manera general, lo anterior caracteriza a los tres tipos de depresión, así como sus síntomas.

Dando una explicación más amplia acerca de algunos de los síntomas que coinciden en los tres tipos de depresión, tenemos que:

En lo que se refiere a el organismo: su lentitud es una característica tanto de sus movimientos físicos, como de su funcionamiento fisiológico, manifiesta diversas dolencias físicas, jaqueca, dolor de espalda, piernas, cuello, etc., sin tener motivo razonable alguno de esos malestares, la velocidad de su metabolismo es baja, puede afectar a su funcionamiento gastrointestinal, por ejemplo, teniendo una digestión tardía o diarrea, repercute en su apetito, no tiene ganas de comer nada, o todo lo contrario,

come en exceso, también puede tener insomnio, dormir demasiado tiempo, sin descansar.

La persona deprimida experimenta un descenso en su estado de ánimo, se siente triste, melancólica o desesperada, pierde el interés por la vida, sus actividades cotidianas se ven afectadas, hasta llegar a un grado de total indiferencia por aquello que anteriormente le provocaba placer o alegría.

Anhela el cariño de otros, pero deja de corresponder en una forma que recompense a la otra persona o refuerce la relación; podrá aislarse, sintiéndose incapaz de buscar a los demás, o podrá buscar amigos y compañeros, sólo para enajenárselos con su aferramiento y la constante preocupación de sí mismo.

En estados moderados de depresión, podrá darse un aumento de la actividad social, buscando la compañía de otros para distraerse de sus dolencias, podrá ser un compañero sincero y seguro, pero subordinará sus propios intereses y deseos a los de la otra persona; aunque experimente sentimientos de envidia y enojo, hace todo lo posible por ocultarlos, volviéndose hacia su interior y profundizando en ésta forma su desesperanza.

Al empeorar la depresión, ya no puede enfrentarse a sus amigos, se retrae en sí mismo, pensando que constituirá una carga para los demás, sufre en silencio amargo, con un sentimiento de autocrítica culpable.

Una persona deprimida pasa su vida lamentándose de su infortunio y del efecto de éste sobre ella, tiene una visión negativa de la vida, un pesimismo excesivo, donde todo está mal, se culpa de lo que sucede a su alrededor ( Beck, 1983, p. 394), aún cuando no tenga el control sobre las cosas, cree que alguna fuerza más grande que ella, le ha designado sufrir toda la vida, pero también piensa que una fuerza omnipotente puede salvarla y hacer que desaparezca su malestar, se enfoca en sucesos negativos, les da una importancia excesiva, dejando de lado los hechos positivos de su vida.

## FACTORES DE LA DEPRESIÓN

La mujer se deprime por diversos factores, algunos de ellos son: Historia Infantil, Factores Biológicos, Acontecimientos de la Vida, Factores Sociales, Condición Social de la Mujer.

La Historia Infantil hace referencia, a la forma en que vivió cada persona su niñez y adolescencia, son las experiencias y aprendizaje que impregnaron a cada individuo a lo largo de su vida, para así formar su carácter y/o personalidad, por ejemplo: si en la infancia hicieron sentir al niño como un estorbo, descargaron en él sus frustraciones, lo maltrataban, no le dieron amor, no le ponían atención, le enseñaron las cosas por la malas, o vivió el rechazo, abandono, indiferencia, la muerte de una de las figuras paternas, etc., existe una probabilidad muy grande que cuando el niño sea adulto sufra de depresión, debido a estos hechos del pasado.

Los Factores Biológicos, hacen referencia a cambios químicos que ocurren en el cerebro, a alteraciones en el funcionamiento del cuerpo, por ejemplo: golpes en la cabeza, operaciones en partes muy sensibles e importantes del cuerpo, como las manos, ojos, senos y aparatos reproductores, en personas sensibles, algunos medicamentos para otras enfermedades pueden llevar a la depresión, en algunas personas es de orden hereditario, ya que sus papás, abuelos o tíos pudieron haber tenido depresión.

Los Acontecimientos de la Vida, se refieren a los sucesos importantes que vivió una persona, por ejemplo, muerte de un ser querido, infidelidad, divorcio, problemas sexuales, encarcelamiento de un familiar, pérdida de empleo, haber terminado una carrera, el nacimiento de un bebé, ascenso de empleo, etc., éstos acontecimientos son tanto positivos como negativos, y los dos pueden desencadenar la depresión, en el siguiente apartado profundizaremos en los mismos, ya que es una parte importante de éste estudio.

Los Factores Sociales, hacen referencia a la situación social en general, la pobreza, crisis económica, depender de servicios del gobierno, compartir la casa con otros familiares, etc.

La Condición Social de la Mujer, engloba gran parte de las dimensiones anteriores, se trata desde la forma en cómo se enseña a ser mujer, los roles que tiene dentro de la sociedad, por ejemplo, en la infancia, adolescencia, vida adulta, la información y concepción de la sexualidad femenina, la relación de pareja, la maternidad, la menopausia, etc., abarca

toda la vida de la mujer, de ahí la importancia de conocer el contexto tanto pasado, presente y futuro, para entender a una persona que está deprimida.

## *DEPRESIÓN EN LA MUJER*

La depresión se presenta en la mujer con una frecuencia casi el doble que en el hombre; factores hormonales podrían contribuir a la tasa más alta de depresión en la mujer, en particular, los cambios del ciclo menstrual, el embarazo, el aborto, el periodo de posparto, la premenopausia y la menopausia, muchas mujeres tienen más estrés por las responsabilidades del cuidado de los niños, el mantenimiento del hogar y en muchos casos por un empleo, algunas mujeres tienen una mayor carga de responsabilidad por ser madres solteras o por asumir el cuidado de padres ancianos.

Muchas mujeres tienen un riesgo alto de deprimirse después del nacimiento de un bebé, en algunas mujeres los cambios hormonales y físicos, así como la responsabilidad de una nueva vida, pueden llevar a una depresión de posparto, aunque las madres nuevas comúnmente tienen periodos pasajeros de tristeza, un episodio depresivo severo no es normal y requiere tratamiento, la atención pronta de un experto, la aceptación y enfrentamiento de la enfermedad, el apoyo emocional de la familia y seres queridos son de importancia vital para que la nueva madre recupere su bienestar físico y mental.

Además se percibe a la mujer como sensible, receptiva, delicada, expresiva, capaz de demostrar sus sentimientos, más preocupada por el papel de ser madre, se angustia por todos los problemas que suceden en su familia, quiere darles solución a todos, por lo mismo es más fácil que sea evidente su estado de ánimo, su depresión, aunque esto no significa que el hombre no se deprima, sino que simplemente en él no es tan evidente ese estado, lo puede canalizar de una forma no saludable y negativa, tomando, drogándose, violentando de manera física a otras personas, también el hábito del trabajo en exceso puede enmascarar los síntomas de la depresión, aunque ésta visión que se tiene de los dos géneros ha ido disminuyendo con el paso de los años, aún se percibe a la mujer y al hombre de esa forma.

El Instituto Mexicano de Psiquiatría (1997, p. 130) propone revisar siete dimensiones importantes en la vida de la mujer, algunos de estos son las creencias, aprendizajes, emociones, entre otras, que mencionaré a continuación.

La primera dimensión hace referencia a la forma en que la mujer toma en cuenta sus *defectos y cualidades* para vivir, muchas veces los primeros son los más notables, es donde se centra la atención, las segundas se minimizan o eliminan, las personas creen y sienten que no valen nada, se culpan por muchas cosas que suceden a su alrededor, su estima personal esta disminuida, sienten que no hay nada bueno en ellas.

La segunda se refiere a la manera en que se manejan los *errores propios*, es decir, asumir la responsabilidad de los actos, independientemente de que fueran productivos o destructivos, aceptar cuando se comente un error, no delegar responsabilidades, cabe señalar que las personas que están deprimidas, no tienen un discernimiento entre lo real y falso, esto orientado a las ideas y acciones, pudiendo así creer que son causantes de todo lo que pasa a su alrededor, incluso cosas en las que no tienen influencia alguna, en éste punto es importante que puedan diferenciar entre lo que son capaces de provocar y lo que no.

La tercera tiene relación con la primera, ya que se trata de las *cualidades*, éste punto se dirige hacia la forma en que se enseñó a estimarlas, o considerarlas soberbia, presunción, entonces, no se aceptan ni se valoran como algo positivo o deseable.

La cuarta dimensión se relaciona con las anteriores, ya que involucra *cambiar las creencias*, es decir desprogramarse, todo lo que se aprendió durante la niñez y la adolescencia, que son las etapas más significativas en las cuales se toman modelos de vida, actitudes, creencias, se crea la identidad, etc., el IMP propone revisar tres creencias muy importantes: 1 que significa ser mujer, 2 qué es el amor y 3 el sufrimiento.

La mujer ha sido educada en una lógica de sumisión, incapacidad de tomar decisiones, no poder realizarse en el ámbito profesional, debe dedicarse solo a el hogar, entre otras, aunque no quiere decir que ésta forma de educación sea la mejor y el criterio sea el más actual.

Estar dispuesta a dar y no recibir, a ceder en todo momento, a anteponer las necesidades de otros antes que las propias, no darse a respetar, no ser tratada con igualdad y tolerancia, lo anterior es muy común que suceda, se cree que el amor es “pégame pero no me dejes”, romper una y otra vez la relación, pero siempre regresar, tratar de cambiar al otro, creer que va a cambiar, no establecer reglas claras, no existe una negociación entre las partes.

El dolor es un arma de dos filos, por un lado, da pie a la protesta, a la agresión, a la manifestación de las emociones, aunque no siempre de una manera razonada, más bien agresiva, confrontativa, por otro lado, se llega al extremo de pensar que ese es el destino, sufrir indefinidamente, avanzar cada vez hacia la autodestrucción.

La quinta tiene que ver con *dar salida a la tristeza, enojo y miedo*, poder expresar cualquier tipo de sentimiento, sin ser juzgada, señalada, que puedan salir a la superficie, de lo contrario, se genera el efecto de la olla express, si no hay un orificio por donde pueda salir el humo, puede explotar, las personas se guardan durante años lo que sienten y piensan, no lo expresan, hasta que de pronto sale a la superficie, y la forma en que lo descargan es la mayoría de las veces de una forma agresiva, negativa, que atenta contra su salud y estabilidad, así también perjudicando a otros.

El sexto punto que se debe revisar, es la manera en la que *se percibe el ambiente*, no hay un equilibrio en la valoración de los hechos, los negativos se perciben muy desagradables, no deseados, se aumenta su importancia, muchas veces más de la que debiera, en cambio a los positivos se les resta total importancia, no se les toma en cuenta.

La séptima y última dimensión requiere de *nuevos comportamientos*, donde se deben de poner en práctica diferentes formas de acción, cambiar lo rutinario por lo novedoso, relacionarse con más gente, establecer líneas de comunicación, realizar algún tipo de ejercicio o actividad recreativa.



### 3 . ACONTECIMIENTOS VITALES

Se define a los Acontecimientos Vitales ( AV ), como un "fenómeno externo, ya sea económico, social, psicológico o familiar, brusco que produce desadaptación social o malestar psicológico".

Brown (1973, p. 159) los define en término de "posibilidad de producir emociones intensas, positivas o negativas, más que por la emoción que de hecho hayan producido"; valora también el cambio que suponen, pero a nivel de la concepción que de sí mismo y del mundo tiene el individuo.

En Estrada (1997, p. 91 ) Holmes y Rahe definen los AV en términos de cambio o reajuste social, entendiendo por tal " la intensidad del hecho y duración de tiempo necesario para acomodarse a un determinado AV prescindiendo de la deseabilidad del mismo ".

Aunque hay un acuerdo acerca de la capacidad estresante que tiene estos acontecimientos, no existe un acuerdo en cuanto a la definición de los mismos, de ahí que existan varias definiciones de los AV, pero una forma sencilla de definirlos es: un Acontecimiento Vital, es todo aquel suceso que implica un cambio muy brusco en la vida de una persona, tiene que adaptarse a algo nuevo, desconocido.

#### *TIPOS*

Los Acontecimientos Vitales se pueden clasificar de muy diversas formas, una de ellas son las categorías: AV dependiente / independiente; un suceso es independiente cuando viene aparentemente impuesto al sujeto y se encuentra fuera de su control, y es dependiente cuando es provocado por el sujeto, o tuvo que ver en su presentación.

Sucesos normativos, evolutivos o habituales son aquellos que le ocurren a la mayor parte de las personas de un determinado sexo, generación, cultura, etc., y lo hacen siguiendo un cierto orden con respecto a otros sucesos, por ejemplo, acontecimientos tales como entrar por primera vez a la escuela o a un trabajo, el matrimonio, la maternidad / paternidad, la jubilación, la muerte prematura, etc.

Los sucesos no normativos o no habituales, por el contrario, se caracterizan por su imprevisibilidad y pueden hacerse presentes en cualquier momento de la vida, suponen un grado mayor de inestabilidad y cambio que los anteriores (cambio de trabajo o de hogar, cambios en relaciones interpersonales, etc.).

Los sucesos disruptivos suponen un fuerte impacto emocional (crisis, robos, asaltos, peleas fuertes, contacto con la policía, divorcio o separación, revelaciones, etc.).

Los AV pueden dividirse también en positivos o negativos, los primeros poseen una fuerte carga de deseabilidad social, aunque no por ello dejan de ser estresantes, por ejemplo, el nacimiento de un hijo, el matrimonio o un ascenso laboral; los negativos no poseen deseabilidad social, en la mayoría de los casos son imprevistos y desagradables.

Los acontecimientos neutralizantes reducen el nivel de severidad de un suceso anterior o una dificultad duradera preexistente, por ejemplo, encontrar trabajo tras haber estado una temporada sin trabajar, por que así se quería.

Los acontecimientos de nueva salida, por su parte, dan a la persona esperanza de un futuro mejor, por ejemplo, un divorcio tras un matrimonio conflictivo, éste tipo de acontecimientos, producen un cambio en las relaciones interpersonales con cierto grado de ruptura, debido al cambio que involucran los mismos.

La relación entre cambios ambientales y de salud, se conoce desde antiguo, ya Hipócrates señalaba que: "aquellas cosas a las que estamos acostumbrados, a veces son peores que aquellas a las que no lo estamos, suelen producirnos menos trastornos".

Pero es en el siglo XIX cuando emerge el interés en el papel de los AV estresantes en la enfermedad, la visión predominante entre clínicos y científicos, contemplaba la predisposición constitucional, por un sistema nervioso débil, de aquellos individuos que desarrollaban síntomas en respuesta a sucesos estresantes.

Ya en nuestro siglo, diferentes autores han abordado el tema; en los años 20, Cannon, a través de estudios experimentales, defendía que los AV pueden llevar a condiciones patológicas.

Por esa época, surge dentro de la visión clínica el primer instrumento para valorar los datos de salud biográfica: el "Esquema de vida" de A. Meyer, quien defendía que los incidentes de la vida juegan un papel importante en la etiología de la enfermedad, sobre todo los hechos cotidianos ligados a la biografía del sujeto.

En 1953, Wolff, mediante un enfoque multifactorial, intenta explicar el papel del estrés derivado de los AV en la etiología de la enfermedad, evidenciando en sus estudios que los episodios de enfermedad se agrupan en las épocas de cambio de la vida de una persona.

En Estrada (1997, p. 91 ) Holmes y Rahe, en la década de los 60, trabajaron en la cuantificación de los AV y en la creación de una escala de reajuste social que medía las situaciones de cambio vital, calculando el grado habitual de estrés psicológico asociado a diversos acontecimientos o cambios vitales. En las primeras investigaciones se observaba que, en muchos casos, la enfermedad coincidía o aparecía poco tiempo después de periodos donde se acumulaban AV, observándose una relación directa entre la gravedad del suceso estresante y la probabilidad de aparición e intensidad de la enfermedad.

Entre los años 60 y 70, autores destacados dentro del enfoque psicosomático de la medicina realizaron aportaciones importantes. Hans Selye postuló un "síndrome de adaptación general en respuesta al estrés" (1984, pp. 461) y Engel (1980, pp. 535-543) propone el nuevo modelo médico biopsicosocial.

La extensa investigación que hasta la fecha se ha realizado sobre Acontecimientos Vitales y enfermedad, ha demostrado que los AV estresantes pueden dar como resultado problemas de salud física y mental, la importancia del tema se refleja en que los pacientes deprimidos refieren una media de 3 veces más AV, en los 6 meses que preceden al inicio del cuadro depresivo, que la población general, más de un 60% de los primeros episodios depresivos se ven precedidos de uno o varios acontecimientos estresantes, mientras que en la población general la proporción de sujetos expuestos es inferior a un 20%.

Otro aspecto interesante al analizar la influencia de los Acontecimientos Vitales en la aparición de cuadros depresivos se refiere a la utilización de mecanismos de afrontamiento, entendidos como la forma de hacer frente a una situación estresante, ésta conducta nos permite explicar gran parte de los síntomas depresivos y, en general, la variabilidad en cuanto a la sensibilidad individual al estrés.

Parece que los depresivos son menos resueltos a la hora de solventar los problemas, con mayor utilización de la reacción emocional en los enfrentamientos, mayor dificultad en la toma de decisiones y que poseen un menor soporte emocional, y apoyo social.

#### *ACONTECIMIENTOS VITALES MÁS COMUNES*

1. Muerte del esposo
2. Problema legal grave que puede acabar en encarcelamiento
3. Quedarse sin trabajo
4. Deterioro serio de la audición o visión
5. Separación de los padres
6. Muerte de un familiar cercano
7. Enfermedad prolongada
8. Aborto
9. Problemas relacionados con el alcohol
10. Dificultades con la educación de los hijos
11. Muerte de un amigo
12. Dificultades sexuales
13. Divorcio
14. Muerte de un hijo

## 4 . ESTRÉS

En la década de los 30's surge el concepto de estrés, cuando Hans Selye estudiante de medicina, observó que aquellos pacientes que estudiaba presentaban síntomas comunes (perdida de apetito, cansancio, disminución de peso, etc.) independientemente de la enfermedad que sufriera cada uno de ellos, a lo anterior, Selye denominó "Síndrome de estar enfermo".

Más tarde Hans realizó experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio, los resultados comprobaron la elevación de hormonas suprarrenales (adrenalina y noroadrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas, de ahí que denominara "estrés biológico" a éstas alteraciones.

Con las observaciones que realizó y los datos que obtuvo, consideró que algunas enfermedades que se desconocían las causas de surgimiento, como las cardíacas, la hipertensión arterial, trastornos emocionales y mentales, eran el resultado de cambios fisiológicos, debidos a un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados, alteraciones que podrían estar determinadas genética o constitucionalmente.

Al continuar con sus investigaciones, integró la idea de que no solamente los agentes físicos nocivos, actúan sobre el organismo, también las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo, causan trastornos y pueden provocar estrés.

La definición que introdujo Hans Selye ( 1984, pp. 461 ) de estrés: "síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química".

Ante una situación de amenaza para la homeostasis del individuo, el organismo emite una respuesta con el fin de intentar adaptarse, las glándulas como el hipotálamo, la hipófisis y el riñón, secretan sustancias específicas que sirven de mensajeros para zonas corporales.

El estrés en un primer momento, es una respuesta normal del organismo ante las situaciones amenazantes, el cuerpo se prepara para huir o combatir, mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente por unas glándulas llamadas suprarrenales o adrenales (su nombre se debe por estar ubicadas a un lado de los riñones), la adrenalina se dispersa por la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que se preparan para la acción

(los sentidos se agudizan, la mente incrementa el estado de alerta, el corazón late más rápido, las arterias que irrigan la piel y los órganos como los riñones e intestinos, se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas, y para dar prioridad de acción a órganos como el corazón, pulmones y músculos).

Así también, el cerebro al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien produce factores liberadores que constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas; una de estas sustancias es la hormona denominada A.C.T.H. (Hormona Adenocorticotropa) que funciona como un mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el influjo de tal mensaje produce la cortisona u otras hormonas llamadas corticoides; está es la primera fase del Síndrome General de Adaptación, llamada también de Alerta.

Cuando el estrés persiste por un periodo largo de tiempo, debido a la amenaza de agentes nocivos físicos, biológicos, químicos y sociales, el organismo se habitúa al mismo, puede ocurrir que el individuo disminuya sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés, durante esta fase (de Resistencia o Adaptación) suele ocurrir un equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo; así el organismo tiene la capacidad para resistir mucho tiempo.

La energía necesaria para la adaptación es limitada, y si el estrés se mantiene, el organismo sufre un gran deterioro, con una pérdida importante de las capacidades fisiológicas, y con ellas sobreviene la tercera y última fase del Síndrome General de Adaptación (Agotamiento), en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas, ya que se reducen al mínimo las capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

Si el estrés se extiende a lo largo del tiempo, ya no es una respuesta normal del organismo, el cuerpo reacciona a la defensiva, se convierte en un enemigo para la salud, puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen una úlcera, o puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro cardiaco, así mismo, el estrés puede provocar una pérdida o un aumento del apetito con la consecuente variación de peso en la persona.

Así pues, puedo definir al estrés como una forma de reaccionar ante las demandas del medio ambiente, es una reacción normal del organismo, él cual, busca protegerse de las presiones físicas o emocionales, o de las

situaciones en las que percibe que se encuentra en peligro. El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas o internas que perturban el equilibrio de la persona.

Para Lazarus y Folkman (1986, pp. 468 ) el estrés “es una situación resultante de la interpretación y valoración de los acontecimientos que la persona hace, es también considerado como un conjunto de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, es una perturbación en el equilibrio de la persona”.

Como mencioné con anterioridad, el estrés puede ser originado por diversos factores, o fuentes, como los son físicos, biológicos, sociales y/o emocionales, uno de los factores más frecuentes es la situación de conflicto: la cual surge cuando se dan simultáneamente dos o más tendencias de respuesta que son incompatibles entre sí, las situaciones de conflicto pueden ser de cuatro tipos:

1. acercamiento-acercamiento (caso en el que la persona tiene que elegir entre dos alternativas igualmente atractivas y deseables).
2. evitación-evitación (caso en el que la persona tiene que elegir entre dos alternativas igualmente indeseables).
3. acercamiento-evitación (caso en el que la persona desea alcanzar un objetivo, al mismo tiempo que le da miedo obrar de esa manera).
4. doble acercamiento-evitación (cuando el acercamiento a un objetivo concreto implica la pérdida de otro, de forma que el acercamiento a cualquiera de los dos objetivos lleva consigo una tendencia a evitarlo, puesto que supone la pérdida del otro).

Tanto el procedimiento de solución del conflicto, como el hecho de que el conflicto quede sin resolver, producen tensión, es decir, son estresantes.

Otro factor que es muy común para que se origine el estrés, es la interacción entre los diferentes miembros de una familia, cada uno de ellos con sus particulares características y necesidades, naturalmente el papel de la familia es ambivalente, ya que si crea estrés, también lo previenen y, en su caso, lo reduce. Cabe examinar los acontecimientos críticos relacionados con la vida familiar que tienden a producir estrés, tales como la muerte del cónyuge, el nacimiento de un hijo discapacitado, etc., también podemos tomar en consideración estados de tensión excesiva, tal como la presencia de

un miembro de la familia con una enfermedad crónica o con una grave incapacidad.

Así también el grado de comunicación entre los miembros de la familia, así como los patrones de interacción específicos, pueden constituir una fuente de estrés, que pueden, a su vez generar conductas disfuncionales o problemáticas.

La diversidad de contextos sociales a los que pertenecemos son asimismo productores de estrés en muchas ocasiones, el contexto laboral es probablemente, el de mayor relevancia entre los adultos, mientras que el escolar lo suele ser para los niños y jóvenes, con respecto a estresores del ambiente físico están (ruido, vibración, iluminación, temperatura, higiene, condiciones climatológicas, disponibilidad, disposición del espacio físico, etc.), demandas estresantes del trabajo (trabajo por turnos, trabajo nocturno, sobrecarga, exposición a riesgos y peligros), por desempeño de roles, por relaciones interpersonales y grupales, relacionado con el desarrollo de la carrera, derivados de las nuevas tecnologías, etc.

Además de las fuentes de estrés, podemos distinguir tres niveles de estresores:

*Acontecimientos vitales importantes*, tales ocurren a menudo de forma súbita, requieren reajustes importantes en el estilo de vida, y representan típicamente un período inicial de choque seguido de un período de reajuste gradual, por ejemplo (muerte del esposo, un ataque al corazón).

*Tensiones vitales persistentes*, son las dificultades en las relaciones ocupacionales, sociales o interpersonales que persisten, y que no se resuelven ni rápida ni fácilmente. Aquí se puede incluir la insatisfacción con las relaciones matrimoniales, con el tipo de empleo, o con las condiciones de trabajo, éste tipo de tensión puede ser de alguna manera autoinducida o puede ser parte de un entorno socioeconómico en el que el individuo es una víctima.

Producido por *problemas cotidianos*, que se presentan, se resuelven y son reemplazados por otros, podemos pensar en problemas cotidianos que, sin causar un nivel alto de tensión, son muy persistentes, y acaban por producir un efecto estresante alto.

Hay básicamente, dos tipos de factores que influyen en la evaluación de un acontecimiento como estresante: los personales y los situacionales.



Los personales incluyen elementos cognitivos, motivacionales, de personalidad y hábitos comportamentales.

Entre los cognitivos, Lazarus y Folkman (1986, pp. 468 ) destacan las creencias y los compromisos, las creencias son nociones pre-existentes acerca de la realidad, son configuraciones cognitivas moldeadas social y culturalmente, hay un conjunto amplio de creencias generales, por ejemplo las religiosas y de creencias específicas, por ejemplo sobre la enfermedad. Los compromisos revelan lo que es importante para la persona, lo que tiene significado para ella, pueden definirse a muchos niveles de abstracción, desde valores e ideales (como la paternidad) a metas específicas (como tener hijos).

Cualquier transacción que tenga que ver con un compromiso fuertemente mantenido, será evaluado como significativo, con respecto al bienestar en la medida en que los resultados esperados perjudiquen o amenacen ese compromiso.

En el análisis del estrés tienen un particular interés las creencias sobre el control personal, por lo que se refiere al control personal, tiene que ver con la medida en que la persona piensa que es capaz de controlar acontecimientos mediante su conducta, y capaz de tomar decisiones y realizar acciones que produzcan resultados deseados y eviten los indeseados.

De acuerdo con la teoría atribucional, las personas intentan entender y dar sentido a los acontecimientos, formando creencias sobre las causas de los acontecimientos, juzgando o explicando su propia conducta, motivos, sentimientos o intenciones, o los de los demás. Estas atribuciones causales influyen sobre otros procesos psicológicos como la emoción, la motivación, y sobre el comportamiento, además la teoría postula que las atribuciones pueden clasificarse según varias dimensiones, permitiendo una mayor determinación de la relación con una clase de comportamiento u otro en particular.

Entre esas dimensiones se incluyen el locus causal, el locus de control, la estabilidad y la globalidad; el primero alude al juicio del sujeto sobre la localización de la causa de un suceso; el segundo se refiere a la creencia del sujeto sobre la controlabilidad del suceso, en ambos casos, se distingue entre locus interno y locus externo. Las personas internas perciben un nivel relativamente grande de control personal sobre los acontecimientos, mientras que las externas creen que los acontecimientos son el resultados del destino, de la suerte o de otros poderes u otras personas.

También están las creencias existenciales, como la fe en Dios, el destino, o en algún orden natural en el universo, son creencias generales que capacitan a la persona para darle un significado a la vida, incluso a las experiencias negativas y para mantener la esperanza; las creencias hacen referencia a lo que pensamos que es verdad, tanto si nos gusta como si no, si lo aprobamos o no.

Los factores situacionales incluyen:

*Las características distintivas objetivas del estresor* hay que distinguir si se trata de un acontecimientos de pérdida (remoción de una fuente deseada de refuerzo positivo), o castigo (ocurrencia de una situación aversiva).

*Las dimensiones objetivas de la situación* se pueden señalar: la valencia de la situación (su potencialidad estresante inherente); su controlabilidad (las oportunidades de control inherentes a la situación); su mutabilidad (la probabilidad de que la situación cambie por sí misma); su ambigüedad (el grado en el que una situación carece por sí misma de suficiente información como para que podamos hacernos una idea clara de ella); su potencial de ocurrencia o recurrencia (capacidad de ocurrir o volver a ocurrir inherente a la situación); su momento o cronología respecto al ciclo vital (momento de la vida de una persona en que ocurre el acontecimiento).

Todas estas características pueden ser consideradas también como dimensiones subjetivas de las situaciones, si pensamos que todas ellas han de ser percibidas por la persona. En cualquier caso, puedo añadir además una característica de la situación que es subjetiva, tal como al familiaridad (es decir, la medida de nuestra experiencia personal con la situación).

Básicamente, es la percepción de tales características lo que transforma al acontecimiento en estresante. Aunque la situación sea por sí misma generalmente negativa para la mayoría de personas, siempre habrá alguien que no lo percibe como tal.

En suma, los acontecimientos negativos producirán más estrés que los positivos; los acontecimientos incontrolables o impredecibles más que los controlables o predecibles; los ambiguos más que los claramente definidos, los inmutables más que los que se pueden cambiar. Lo importante aquí es que esa percepción-interpretación del acontecimiento es básicamente producto de factores psicosociales.

## 5 . AFRONTAMIENTO

El término afrontamiento es la traducción al castellano del término inglés coping, y corresponde con la acción de afrontar, es decir, hacer frente, ya sea a un enemigo, al peligro, una responsabilidad, etc., un agente o acontecimiento estresante en suma.

Para Lazarus y Folkman (1986, pp. 468), el afrontamiento es definido como los esfuerzos cognitivos y conductuales del individuo para dominar, tolerar o reducir las demandas externas e internas de la relación persona - ambiente, consideradas como estresantes. Es importante notar que el afrontamiento es definido independientemente de su resultado, es decir, la efectividad de cualquier estrategia de afrontamiento no es inherente a la estrategia misma.

El Afrontamiento se define como un conjunto de respuestas ante la situación estresantes ejecutadas para reducir de algún modo las cualidades aversivas de tal situación. Se habla de afrontamiento refiriéndose a los intentos del individuo para manejar situaciones amenazantes. Se trata pues, de respuestas provocadas por la situación aversiva o amenazante, ejecutadas para manejarla y/o neutralizarla. También en relación a un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital, y restablecer el equilibrio, es decir, para adaptarse a la nueva situación.

### *RECURSOS DEL AFRONTAMIENTO*

Los recursos del afrontamiento son los elementos y /o capacidades, internos o externos con los que cuenta la persona para hacer frente a las demandas del acontecimiento o situación potencialmente estresante.

1 . Físicos / Biológicos: incluyen todos los elementos del entorno físico de la persona ( incluido su propio organismo) que están disponibles para ella, por ejemplo la energía, resistencia de la persona, el clima, estructura física de su vivienda o del ambiente en el que se ubica.

2 . Psicológicos / Psicosociales: van desde la capacidad intelectual de las personas, hasta su sentido de la autoestima, nivel de independencia o autonomía, y sentido del control. Los recursos psicológicos incluyen las

creencias que pueden ser utilizadas para sostener la esperanza, destrezas para la solución de problemas y la moral.

3 . Culturales: tienen que ver con las creencias de la persona y con los procesos de atribución causal, normas, valores, símbolos, vienen dadas por la cultura propia del individuo.

4 . Sociales: incluye la red social del individuo y sus sistemas de apoyo social, de los que puede obtenerse información, asistencia tangible y apoyo emocional, este tipo de variables relacionados con el sistema de apoyo social parecen ser cruciales para la capacidad de afrontamiento.

### *RESPUESTAS DEL AFRONTAMIENTO*

La reducción del desequilibrio entre demandas y recursos en que consiste el estrés se puede intentar de muchas maneras.

En primer lugar, Lazarus Y Folkman (1986, pp. 468 ) discutieron inicialmente dos tipos de respuesta de afrontamiento: acciones observables diseñadas para modificar la situación estresante directamente y, en segundo lugar, un tipo de afrontamiento paliativo definido como más acomodaticio, en cuyo caso, la situación estresante es aceptada y las acciones se orientan al manejo o reducción de los sentimientos de distrés que resultaban de ella.

Así pues, pueden establecerse inicialmente dos tipos de respuesta de afrontamiento: la regulación de las emociones causadas por el estrés (afrontamiento centrado en la emoción) y el manejo del problema que está causando el estrés (afrontamiento centrado en el problema).

Afrontamiento dirigido al problema: tienen como función manipular o alinear el problema con el entorno causante de perturbación, generalmente están dirigidas a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, a la consideración de tales alternativas con base en su costo y beneficio, a su elección y aplicación, implican tratos con las demandas ambientales o internas que crean amenazas.

Consiste de un ensayo activo de alerta a las circunstancias y a lo que la persona quiere y necesita, ésta forma de afrontamiento se utiliza cuando la persona cree que sus recursos o demandas de la situación pueden cambiar; si los ensayos son efectivos, la amenaza o desafío es aliviada o removida, el

beneficio potencial es adquirido, el cambio es reflejado en subsecuentes evaluaciones; si el afrontamiento es inefectivo puede influir en la subsecuente reevaluación.

- Confrontativa: describe los esfuerzos agresivos para alterar la situación y sugiere algún grado de hostilidad y riesgo.

- Resolución del problema: describe esfuerzos deliberados enfocados al problema, para alterar la situación, vinculado a una visión analítica de solución.

Afrontamiento dirigido a la Emoción: tienen como función regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia de un evento, este tipo de afrontamiento se utiliza para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptar lo peor.

- Distanciamiento: son esfuerzos cognitivos por alejarse y minimizar la significación de la situación.

- Autocontrol: son los esfuerzos de autorregular los sentimientos y las acciones.

- Responsabilidad: refiere conocer el propio rol de participación en el problema con una visión concomitante de intentar componer las cosas.

- Escape-Evitación: describe esfuerzos cognitivos y conductuales para escapar y evitar el problema.

- Reevaluación Positiva: describe los esfuerzos de crear un sentido positivo al enfocarlo en crecimiento personal.

El afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción, difieren en las facetas de la confrontación estresante que son usadas para ganar el control sobre el acontecimiento. El afrontamiento centrado en la emoción se usa para controlarla, algunas veces alterando el significado de un resultado; el afrontamiento centrado en el problema se usa para controlar la relación perturbada entre la persona y su circunstancia, mediante la solución de problemas, la toma de decisiones y /o acción directa.

El afrontamiento está relacionado con la calidad del resultado que se puede obtener del encuentro estresante. El tipo de afrontamiento utilizado está determinado por el tipo de estresor al que se enfrenta. A su vez, por el

contexto en el que se experimenta la situación estresante, así como el grado de amenaza que implica .

Para Pearling y Schooler (1978), el afrontamiento tiene una función protectora, que puede ser ejercida a través de los siguientes modos de respuesta:

- Respuestas que eliminan o modifican las condiciones que han causado problemas, estas representan la manera más directa de afrontamiento pues eliminan o alteran la fuente de estrés. Las conductas que incluyen son: negociación, disciplina, búsqueda de consejo.

- Respuestas que controlan perceptualmente el significado de la experiencia de manera que neutralice su carácter problemático, es importante reconocer que la misma experiencia puede ser amenazante para unas personas e inofensivas para otras, dependiendo de la evaluación perceptual y cognitiva que el sujeto realice de dicha experiencia. Incluye respuestas como las comparaciones positivas o respuestas en las que se disminuye la importancia de lo nocivo y se aumenta lo gratificante de la situación.

- Respuestas que mantienen las consecuencias emocionales de los problemas dentro de límites que sean manejables, en este caso se utilizan las creencias y valores culturales para crear estrategias en donde se intenta minimizar las consecuencias emocionales de las experiencias estresantes.

La variedad de respuestas y recursos que uno puede manejar para afrontar los eventos estresantes de vida, puede ser más importante en la protección personal ante el estrés emocional, que la naturaleza y contenido de cualquier elemento de afrontamiento, a mayor rango y variedad en el repertorio de afrontamiento mayor protección ante los eventos estresantes (Pearling y Schooler, 1978).

## 6 . APOYO SOCIAL

El Apoyo Social puede ser definido como el apoyo accesible a un individuo a través de relaciones sociales con otros individuos, grupos o comunidades, (Lin y cols. , 1981 , p.109 ), éste apoyo puede consistir en una preocupación emocional, ayuda material, información y/o retroalimentación útil por parte de otros ( Darley y cols., 1990 ).

Sarason, Levine y Sarason (1983, pp. 137-139), definen el apoyo social como la existencia o la disponibilidad de personas en quienes se puede confiar, apoyarse, personas que se preocupan por el bienestar de un ser querido o alguien cercano.

Las relaciones interpersonales que establecen las personas en los distintos ambientes en los que opera (familiar, escolar, laboral) se configuran en elementos importantes en cuanto que cumplen una serie de funciones que, en última instancia, van a determinar la existencia de problemas o, por el contrario, de satisfacción.

Existen tres perspectivas principales sobre el apoyo social, éstas aproximaciones han de considerarse no como excluyentes sino como complementarias; a su vez, cada perspectiva representa diversos niveles de análisis y se presenta como una precondition del siguiente nivel.

La primera perspectiva de estudio es la estructural, ésta resalta las características de las redes sociales, examina los contactos que mantiene el sujeto.

1 . Tamaño de la red, es el número de personas que la componen, o las personas con quienes mantienen contacto personal.

2 . Densidad, hace referencia a la interconexión entre las personas que forma parte de la red, independientemente del sujeto central.

3. Reciprocidad, es el grado en que los recursos de la red son intercambiados equitativamente entre las partes.

4 . Homogeneidad, es las semejanza o congruencia entre los miembros de la red en una dimensión determinada, normas, gustos, actitudes, etc.

La segunda perspectiva de estudio es la funcional, ésta enfatiza los aspectos cualitativos del apoyo, se destacan tres funciones primordiales, la provisión de apoyo emocional, material e informacional.

En cuanto a el apoyo emocional, existe una gama de conceptos, entre ellos, la disponibilidad de hablar con alguien, de ser escuchado, sentirse querido, amado, respetado, son las demostraciones de afecto, cariño, simpatía, empatía que otros proporcionan.

La función de apoyo material o instrumental, son las acciones o materiales proporcionado por otras personas, que sirven para resolver problemas prácticos y / o facilitan la realización de tareas cotidianas, por ejemplo, acabar un trabajo, ayudar en las tareas domésticas, cuidar a los niños, prestar dinero, entre otros.

La función de apoyo informacional, es la transmisión de información, consejos, o una guía relevantes que les ayuda a comprender su mundo y / o ajustarse a los cambios que existen en él.

La tercera perspectiva es la contextual, recuerda que un adecuado modelo predictivo de la relación entre apoyo social y bienestar debe considerar los contextos ambientales y sociales en los que el apoyo es percibido, movilizado, aportado o recibido.

1 . Características de los participantes, es decir, dependiendo de la fuente que brinda el apoyo es el resultado, a veces la ayuda puede ser efectiva otras veces no, los familiares pueden ser más efectivos si ayudan a tratar problemas de salud, que la ayuda que puedan brindar los amigos.

2 . Momento en que se da el apoyo, dado que las necesidades de ayuda cambian según se afronta la situación, así el apoyo que es adecuado en un momento concreto puede no serlo en otro.

3 . Duración, la habilidad de los que ofrecen la ayuda para mantener y / o cambiar el apoyo durante el tiempo es crucial.

4 . Finalidad, es decir la efectividad del apoyo social dependerá de la adecuación entre el apoyo que se da y las necesidades suscitadas por el problema concreto, diferentes problemas requerirán distintos tipos de apoyo.

Los estudios sobre el apoyo social y la salud se han enfocado en su mayor parte en dos tipos de modelos en base a sus efectos:



1 - Efecto Principal: el apoyo social tiene un efecto directo sobre el bienestar, fomenta la salud, independientemente del nivel de estrés; cuantos más vínculos o contactos sociales tiene las personas (apoyo social) menor es su probabilidad de padecer alteraciones físicas o psicológicas, y a menor grado de apoyo social mayor será la incidencia de trastornos, independientemente de si la persona está expuesta a estresores o no.

2 - Efecto Amortiguador: el apoyo social actúa como moderador de otras fuerzas que influyen en el bienestar, por ejemplo los acontecimientos vitales, suponen que los estresores sociales sólo tienen efectos negativos en aquellos sujetos con un bajo nivel de apoyo social; protege a las personas de los posibles efectos adversos de los estresores, es decir, cuanto más percibe la gente que cuenta con ese apoyo, menor es su probabilidad de padecer de alteraciones cuando están bajo estrés o presión.

Ante la presencia de recursos sociales, se ha observado que incrementan las habilidades de afrontamiento, lo que produce que el efecto nocivo del estrés sobre la salud física y mental sea mejor en relación a la falta de relaciones sociales positivas, que lleva a estados psicológicos negativos como la ansiedad o depresión.

También el apoyo social está significativamente y negativamente relacionado a la enfermedad, es decir, a mayor apoyo social que un individuo reciba, en forma de relaciones cercanas con miembros de la familia, amigos, pareja, compañeros de trabajo, menor probabilidad tiene de experimentar una enfermedad.

El apoyo social actúa en la relación estresor - enfermedad actuando como un factor antecedente que reduce la probabilidad de ocurrencia de eventos estresantes o cambios indeseables en la vida. También actúa como un factor amortiguador o como función de afrontamiento, después de la ocurrencia de cambios de vida, controlando las interpretaciones de los eventos y las respuestas emocionales a ellos

## 7. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿ El Apoyo Social, el Afrontamiento y los Acontecimientos Vitales se relacionan con la presentación de la depresión en las mujeres adultas ?

### OBJETIVOS

- o Conocer si el Afrontamiento está relacionado con la depresión en mujeres adultas.
- o Conocer si el Apoyo Social está relacionado con la depresión en mujeres adultas.
- o Conocer que Acontecimientos Vitales son los que se presentan con mayor frecuencia en la depresión en mujeres adultas.

### HIPÓTESIS

- Las mujeres entre 20 y 45 años de edad, que no cuentan con apoyo por parte de su pareja, de una amiga o de familiares, cuando se presentan acontecimientos vitales padecerán depresión.
- Las mujeres entre 20 y 45 años de edad, que afrontan los acontecimientos vitales que se les presentan de una manera pasiva, pesimista y/o evasiva, padecerán depresión.

### VARIABLES

Acontecimientos Vitales  
Afrontamiento  
Apoyo Social  
Depresión

## DEFINICIONES CONCEPTUALES

Acontecimientos Vitales : Es un fenómeno externo, ya sea económico, social, psicológico o familiar brusco, que produce desadaptación social o malestar psicológico.

Afrontamiento : Según Lazarus y Folkman es un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las cualidades aversivas de tal situación, es decir, son los intentos del individuo para manejar situaciones amenazantes.

Apoyo Social : Según Sarason, Levine y Sarason lo definen como la existencia o la disponibilidad de personas en quienes se puede confiar, apoyarse, personas que se preocupan por el bienestar de un ser querido o alguien cercano.

Depresión : Es una enfermedad, que afecta tanto al organismo, como el estado de ánimo y la forma de pensar de la persona que la padece.

## DEFINICIONES OPERACIONALES

Los Acontecimientos Vitales, son aquellas situaciones importantes y/o significativas que se les presentaron a las participantes a lo largo de su vida, pueden ser positivas o negativas, por ejemplo, divorcio, infidelidad, nacimiento de un bebé, cambio de casa, etc.

El Afrontamiento, es la manera en que las participantes responden a los problemas que se les presentan, aunque no siempre lo hacen de una manera saludable, por ejemplo, no dan importancia a los hechos, actúan como si no pasara nada, toman bebidas alcohólicas en exceso, utilizan la agresión física, etc.

El Apoyo Social, es la ayuda que brinda una persona a otra cuando lo necesita, ya sea compañía, consejo, cuidar a los hijos, demostrar cariño, etc.

La Depresión es un conjunto de síntomas que afectan la vida diaria de una persona, altera su estado de ánimo, sus actividades cotidianas, y su salud física.

## 8. ACLARACIÓN GENERAL

Para poder realizar la investigación de mi tema “La Depresión desde una perspectiva Psicosocial”, decidí apoyarme en tres herramientas (taller psico-educativo, entrevista semi-estructurada y de los cuestionarios Modos de Afrontamiento y Apoyo Social), el orden en que los menciono a continuación, no significa que sea en el orden que los utilicé.

El taller lo elaboré, en primer lugar, porque me serviría para acercarme a la población que me interesaba (mujeres entre 20 y 45 años de edad aproximadamente). Por medio de una amistad contacté con una persona que trabaja en el Instituto Mexiquense de la Mujer ( IMEM), ubicado en ciudad Nezahualcoyotl, a su vez a través de ella contacté a el Partido del Trabajo ubicado en los Reyes, La Paz, y junto con ellos hice una invitación a mujeres entre 20 y 45 años de edad que estuvieran interesadas en participar en un taller psico - educativo con el tema “Depresión en la Mujer”, por sugerencia y deseo del IMEM de que el taller se llevara a tres o cuatro municipios, tomamos la decisión de hacerlo en: Ixtapaluca, Nezahualcoyotl y La Paz; cuando la invitación tuvo respuesta inicié el taller, con los objetivos de: explorar mi tema, conocer la percepción e información que tenían las participantes acerca de ésta enfermedad, también para poder aplicarles los cuestionarios que elegí para investigar las dimensiones de Afrontamiento y Apoyo Social, conocer la manera en que enfrentan las situaciones adversas de la vida cotidiana, de qué herramientas se sirven para hacerlo, saber si cuentan con una red de apoyo cuando se encuentran en momentos difíciles y con que personas cuentan en éstas situaciones, lo anterior era lo que yo quería obtener del taller, pero lo que yo les proporcionaría: crear un espacio de expresión, tanto físico como emocional, generar un ambiente de confianza y respeto entre las participantes, darles la información que necesiten para tener un panorama más claro y preciso acerca de la depresión, de sus síntomas, causas, así como de los lugares donde pueden pedir ayuda, a qué personas acudir, etc., todo encaminado a cuidar su salud, tanto física como mental, para así poder prevenir, reconocer y tener más herramientas de las cuales valerse en caso de que se presente la enfermedad.

La segunda herramienta (entrevista semi-estructurada), la empleé para tener un testimonio de las participantes que detectará pudieran estar en riesgo de sufrir depresión, ya sea porque estaban expuestas a acontecimientos vitales y no recibieron apoyo, porque no enfrentaron la situación de la mejor forma, o porque presentaban algunos indicios de tener algún síntoma de depresión, me percaté de lo anterior gracias a los ejercicios

estructurados, juegos, y actividades que realizaron en el taller, también por sus propios comentarios, vivencias, inquietudes, actitudes y comportamientos; realicé 10 entrevistas, a mujeres entre 21 y 41 años de edad, todas integrantes de los tres municipios en los que trabajaría.

La tercer herramienta fueron dos cuestionarios, el primero Modos de afrontamiento y el segundo de Apoyo Social, fueron 75 cuestionarios en total, 35 los apliqué a las participantes de los tres talleres, y 40 más los apliqué a mujeres entre el mismo rango de edad, no importando a que se dedicaran, estudiantes, amas de casa, empleadas, etc., fueron pocos cuestionarios debido a que habían sido aplicados ya en México, con poblaciones del mismo sexo y rango de edad, los cuestionarios ya estaban adaptados. Como el taller que realicé no tenía como objetivo medir un antes y un después, fue por eso que no apliqué los cuestionarios dos veces, primero al inicio del taller y después al final, para poder medir si existía una diferencia significativa de las respuestas entre la primera aplicación y la segunda.

Por problemas metodológicos y por falta de tiempo, no pude aplicar un instrumento que midiera la variable depresión, al no poder hacerlo tuve que tomar en cuenta los resultados de las entrevistas (sentimientos, malestares físicos, expresión corporal, forma de pensar y actuar de las participantes), los resultados de la participación en el taller (dudas, contribución, vivencias, expresión de emociones, etc.), para medir esa variable, tome como guía algunas escalas de depresión, es así como establecí el siguiente criterio para poder evaluar si tienen o no síntomas depresivos las participantes, y el grado de riesgo de padecer la enfermedad; en una escala de 1 a 10, donde el 1 significa el menor número de síntomas de depresión, y el 10 significa el mayor número de síntomas de depresión, así agruparé a las participantes de acuerdo al número de síntomas que presenten y a su gravedad (cambios, tiempo del malestar).

## 9 . MÉTODO

### SUJETOS

75 mujeres entre 21 y 41 años d edad

35 fueron participantes de los talleres y  
contestaron los cuestionarios

40 no son participantes de los talleres,  
pero contestaron los cuestionario

### ESCENARIOS

Municipio Nezahualcoyotl  
(Glorieta de Colón, Portales # 368, salón de fiestas)

Municipio Los Reyes, La Paz  
(Avenida Puebla # 71, oficina del Partido del Trabajo)

Municipio Ixtapaluca  
(Magnolias #28, Mza. 32 Lote 14,  
casa de una de las integrantes del taller)

### MATERIALES

\* Taller Psico - educativo (ver Anexo IV)

8 sesiones (Información, Dinámicas, Juegos estructurados)

\* Cuestionario Modos de Afrontamiento ( Lazarus y Folkman )

(ver Anexo II)

Escala tipo Likert compuesta por 65 items, que representan pensamientos, conductas, emociones que posee el individuo para afrontar distintas demandas; las participantes marcaron el grado en que estaban de

acuerdo con el enunciado, es decir con el tipo de afrontamiento que experimentaban, las opciones de respuesta: no de ninguna manera, en alguna medida, generalmente - usualmente y siempre en gran medida.

\* Escala de Apoyo Social ( Sarason y Sarason)

(ver Anexo I)

Cuestionario de 27 preguntas, en las que se plantea distintas situaciones donde se pregunta qué personas ayudan o apoyan a las participantes, éste instrumento se divide en dos partes, en la primera las mujeres enlistaron a personas que les brindan ayuda o apoyo, escribiendo el tipo de relación o parentesco que tiene con esas personas (esposo, hijo, amiga, padres, hermana(o), otros parientes) en caso de no contar con la ayuda de alguien podían escribir Nadie; en la segunda parte, es una escala de tipo likert, donde las personas evaluaron el nivel de satisfacción obtenido al recibir el apoyo, las opciones fueron: Muy Insatisfecha, Bastante Insatisfecha, Poco Insatisfecha, Poco Satisfecha, Bastante Satisfecha y Muy Satisfecha.

\* Entrevista Semiestructurada (ver Anexo III)

## PROCEDIMIENTO

### *PRIMERA FASE*

1 Aplicación de los cuestionarios “Modos de Afrontamiento” y “Apoyo Social”

2 Aplicación del taller

3 Entrevistas Semi - estructuradas

(cabe señalar que la aplicación de las tres herramientas que utilicé, estuvieron entrelazadas, ya que, durante algunas sesiones del taller apliqué los cuestionarios, también realicé algunas entrevistas, esto debido a que se presentaba la situación para hacerlo de esa manera).

## *SEGUNDA FASE*

La segunda fase es la de análisis, en la cual hice lo siguiente:

Para el taller elaboré un diario de campo, donde escribí lo que sucedía sesión tras sesión, también grabe la participación de las integrantes, todo lo que se refería a comentarios, dudas, aclaraciones, opiniones, lo que involucrará una participación oral, debido a cuestiones prácticas, solo agregue a los anexos, las cartas descriptivas de cada sesión del taller; posterior a ello, hice una transcripción de esas participaciones y lo integré al diario de campo.

Para el cuestionario de Modos de Afrontamiento elaboré un análisis factorial, discrimine items que no arrojaran información importante, para así agruparlos en los diferentes modos de afrontamiento, también realicé medidas de desviación estándar y gráficas, para el segundo cuestionario, el de Apoyo Social, en la primera parte (personas que brindan apoyo y/o ayuda) solo me enfoque en porcentajes y frecuencias, para la segunda parte (nivel de satisfacción) realicé análisis factorial, medidas de desviación estándar y gráficas.

Y por último, como grabe las entrevistas semi - estructuradas, las transcribí e hice un análisis de contenido con cada entrevista, donde las palabras más significativas formarían categorías, para poder formar esquemas, debido a que las agrupé por su importancia o por que representaban una misma dimensión, por ejemplo síntomas de depresión, sentimientos de culpa, etc., siendo esta una forma de organizar y sistematizar la información, de no restarle importancia.



## 10 RESULTADOS

### CUESTIONARIO “ MODOS DE AFRONTAMIENTO “

De acuerdo con las respuestas de las participantes, a el cuestionario de modos de afrontamiento, el 51.4 % de ellas **NO** tiene un afrontamiento de solución del problema.

En segundo lugar se encuentran el 31.4 % de las demás participantes, ( **En alguna medida** ) tiene un afrontamiento de solución del problema.

Solamente dos participantes ( 5.7 % ), **Generalmente** tienen un afrontamiento de solución del problema .

Solamente una participante ( 2.9 % ) **Siempre** tienen un afrontamiento de solución del problema.

8.6 % de las participantes en algunos casos **NO** tienen un afrontamiento de solución del problema, y en otras situaciones **En alguna medida**.

Los items que corresponden a solución del problema son :

2. Intento analizar el problema para comprenderlo mejor
10. No agoto mis posibilidades de solución en un mismo instante, sino que reservo alguna otra alternativa
25. Me disculpo o hago algo para compensar
26. Desarrollo un plan de acción y lo sigo
27. Considero y acepto una segunda posibilidad mejor, después de la que yo quería
52. Propongo un par de soluciones distintas al problema

De acuerdo con las respuestas de las participantes, a el cuestionario de modos de afrontamiento, el 51.4 % de ellas **NO** hacen una reevaluación positiva.

En segundo lugar se encuentran el 31.4 % de las demás participantes, ( **En alguna medida** ) hacen una reevaluación positiva.

11.4 % de las participantes, **Generalmente** hace una reevaluación positiva.

Solamente una participante ( 2.9 % ), **Siempre** hace una reevaluación positiva.

Solamente una de las participantes ( 2.9 % ), en el 50 % de los casos **NO** realiza una reevaluación positiva, y el otro 50 % restante **En alguna medida** .

Los items que corresponden a una reevaluación positiva son :

5. Me comprometo o me propongo obtener algo positivo de la situación
15. Busco alguna mínima esperanza, viendo las cosas por su lado bueno
19. Me digo a mí mismo cosas que me hacen sentir mejor
23. Pienso que los problemas me hacen madurar como persona
30. Salgo mejor de la situación de cómo empecé
37. Mantengo mi orgullo y pongo al mal tiempo buena cara
38. Redescubro lo que es importante en la vida
56. Cambio algo de mí

De acuerdo con las respuestas de las participantes, a el cuestionario de modos de afrontamiento, el 42.9 % de ellas **NO** pide ayuda.

En segundo lugar se encuentran el 37.1 % de las demás participantes, con la respuesta ( **En alguna medida** ).

8.6 % de las participantes, **Generalmente** pide ayuda.

11.4 % de las participantes, sus respuestas oscilan entre, **Siempre Generalmente**, y **En alguna medida**, dependiendo la situación.

Los items que corresponden a pedir ayuda son :

8. Hablo con alguien para averiguar más sobre la situación
18 Acepto la simpatía y comprensión de alguna persona
22 Busco la ayuda de un profesional
31. Hablo con alguien que puede hacer algo por mi problema
42. Pregunto su opinión a un pariente o amigo y respeto su consejo
63. Pienso como dominaría la situación a quien admiro y la tomo como modelo

De acuerdo con las respuestas de las participantes, a el cuestionario de modos de afrontamiento, el 45.7 % de ellas **NO** posee un afrontamiento de Auto - Control.

En segundo lugar se encuentran el 31.4 % de las demás participantes, con la respuesta ( **En alguna medida** ).

Solamente dos participantes ( 5.7 % ), **Generalmente** tienen Auto - Control.

17.14% de las participantes oscilan entre las cuatro posibles respuestas de frecuencia de Auto - Control.

Los items que corresponden a Auto - Control son :

1. Me concentro exclusivamente en lo que tengo que hacer a continuación
41. No dejo que el problema me venza, rehúso pensar mucho tiempo en el problema
54. Intento que mis sentimientos no interfieran demasiado con otras cosas
62. Repaso mentalmente lo que haré o diré
64. Intento ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona

De acuerdo con las respuestas de las participantes, a el cuestionario de modos de afrontamiento, 44.25 % de ellas **SIEMPRE** hace un afrontamiento de distanciamiento.

En segundo lugar se encuentran 28.6% de las demás participantes, con la respuesta ( **En alguna medida** ).

21.45 % de las participantes, **Generalmente** hace un afrontamiento de Distanciamiento.

Solamente dos participantes ( 5.7 % ), **NO** tienen un afrontamiento de Distanciamiento.

Los items que corresponden a distanciamiento son :

32 Me alejo del problema por un tiempo: intento descansar o distraerme
36 Tengo fe en algo nuevo
57 Sueño o me imagino otro tiempo u otro lugar mejor que el presente
58 Deseo que la situación se desvanezca o termine de algún modo
59 Fantaseo o imagino el modo en que podrían cambiar las cosas
60 Rezo alguna oración

Ejemplo :

Pregunta : ¿ En quién puede realmente confiar cuando necesita alguien que la escuche ?

Personas que mencionaron la mayoría de veces :

- 1) Esposo o Pareja
- 2) Padres
- 3) Hijos
- 4) Amiga
- 5) Hermanan
- 6) Otros Parientes
- 7) Nadie

También podían poner Nadie, en caso de que no existiera ninguna persona que brindara ese tipo de ayuda.

Casi la mitad de la señoras que participaron en el estudio no tiene una persona en quien apoyarse, con un 48.9 %.

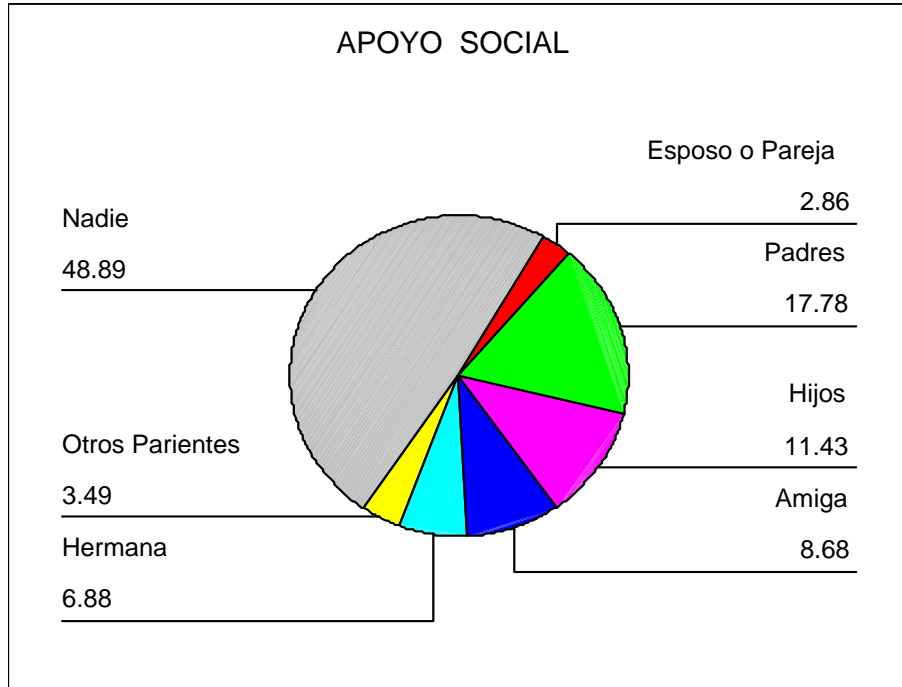
El 17.8 % dice que las personas que le brindan ayuda cuando la necesita son sus padres.

El 11.4 % se encuentra la ayuda de los hijos.

El 8.7 % lo ocupa una amiga.

El 6.9 % la hermana.

El 3.5 % otros parientes, y por último con 2.8 % el esposo o pareja.



**Gráfica 1 : presenta los resultados de la primera parte del cuestionario de Apoyo Social ( red de apoyo ).**

## Apoyo Social “ Nivel de Satisfacción ”

Ejemplo:

¿ En quién puede realmente confiar cuando necesita alguien que la escuche ?

*Amiga*

¿ Qué tan satisfecha está con el apoyo de la persona que nombro anteriormente ?

Opciones

MI - Muy Insatisfecha

BI - Bastante Insatisfecha

PI - Poco Insatisfecha

MS - Muy Satisfecha

BS - Bastante Satisfecha

PS - Poco Satisfecha

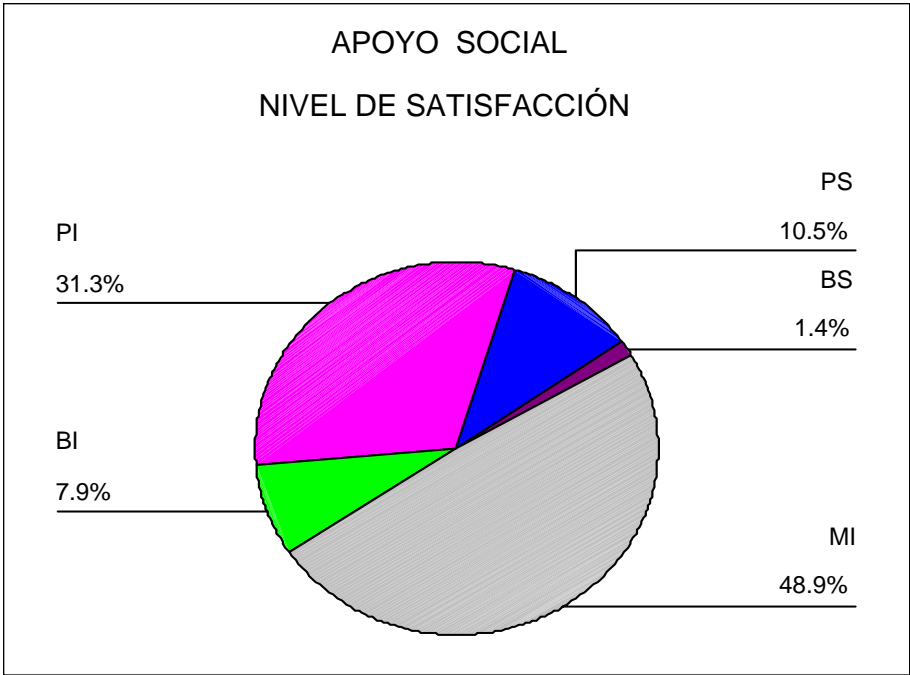
El “ Cuestionario de Apoyo Social ” también mide el nivel de satisfacción que las señoras tienen de las personas que les brindan su apoyo.

El 48.9 % de las participantes están Muy Insatisfecha con el apoyo que les han brindado, con 7.9 % está la opción Bastante Insatisfecha, con el 31.3 % está la opción Poco Insatisfechas.

El 1.4 % de las participantes está Bastante Satisfecha con el apoyo, y por último el 10.5% está un Poco Satisfecha con el apoyo que se les ha brindado.



MI - Muy Insatisfecha  
BI - Bastante Insatisfecha  
PI - Poco Insatisfecha  
PS - Poco Satisfecha  
BS - Bastante Satisfecha



**Gráfica 2 : presenta los resultados de la segunda parte del cuestionario de Apoyo Social ( nivel de satisfacción ).**

## 10 . 2 DEPRESIÓN

Tomando en cuenta los resultados de las entrevistas (sentimientos, malestares físicos, expresión corporal, forma de pensar y actuar de las participantes), los resultados de la participación en el taller (dudas, contribución, vivencias, expresión de emociones, etc.), y tomando como guía algunas escalas de depresión, es que establecí el siguiente criterio, para evaluar si tienen o no síntomas depresivos las participantes, y el grado de riesgo de padecer la enfermedad. En una escala de 1 a 10, donde el 1 significa el menor número de síntomas de depresión, y el 10 significa el mayor número de síntomas de depresión, los resultados son los siguientes:

El 48.6 % de las participantes tienen un puntaje de 8 unidades.

- \* Tristeza muy profunda
- \* Sentimientos de culpabilidad
- \* Apática
- \* Movimientos Lentos
- \* Problemas para dormir (insomnio, dormir demasiado)
- \* Perder el interés por actividades que antes se disfrutaban
- \* Falta de apetito
- \* Dolores de cabeza, espalda, piernas

El 25.7 % de las participantes tienen un puntaje de 7 unidades.

- \* Tristeza muy profunda
- \* Sentimientos de culpabilidad
- \* Apática
- \* Dificultades para tomar decisiones
- \* Problemas para dormir (insomnio, dormir demasiado)
- \* No poder concentrarse ni recordar pendientes del día

El 14.3 % de las participantes tiene un puntaje de 9 unidades.

- \* Tristeza, sentirse vacía
- \* Perder el interés por actividades que antes se disfrutaban
- \* Falta de apetito
- \* Problemas para dormir (insomnio, dormir demasiado)
- \* Movimientos lentos, cuerpo pesado
- \* Apática
- \* Sentirse culpables, impotentes o inútiles
- \* No poder concentrarse ni recordar pendientes del día

\* Dificultad para tomar decisiones

El 11.4 % de las participantes tienen un puntaje de 6 unidades.

\* No poder concentrarse ni recordar pendientes del día

\* Dificultad para tomar decisiones

\* Tener problemas para dormir

\* Fatigada, con poca energía

\* Movimientos lentos, cuerpo pesado

### 10.3 TALLER PSICO - EDUCATIVO

De manera general, los resultados que arrojó el Taller son los siguientes :

- Permitió observar que las participantes sabían muy pocas cosas acerca de la depresión, creían que solo se presentaba con síntomas como: tristeza muy fuerte, ésta asociada con ideas de suicidio, también que esa tristeza podía impedir desarrollarse con normalidad, fuera de esos tres síntomas, ignoraban los restantes, y no imaginaban si quiera las posibles consecuencias de la enfermedad.
- A pesar de que han escuchado que la depresión es una enfermedad muy grave, y cada vez más común, nunca se detuvieron a averiguar más sobre ella, y mucho menos pensaron que pudieran tener síntomas de la misma, de ahí que empezaron a hacer muchas preguntas, ya que tenía demasiadas dudas al respecto.
- Les causa un conflicto muy grande no poder dar solución a la forma en que se sienten, no saben que pueden hacer para sentirse mejor, al no saber como cambiarlo, su angustia, miedo y malestares van en aumento, por ejemplo una participante comentó ( pues yo la verdad a veces no se ni que hacer con todo lo que siento, quiero llorar, gritar, salirme de mi casa, no se mil cosas, pienso mejor me callo, no digo a los demás como me siento, al fin que ni cuenta se dan, con el tiempo se me va a pasar y ya ).
- Los ejercicios estructurados y/o técnicas eran muy novedosas para ellas, creativas, las animaba para regresar a las siguientes sesiones, dejaban ver una perspectiva real de los problemas, de como se evaden, de posibles respuestas y soluciones, por ejemplo una participante comentó ( aquí puedo decir que no me parece nada que mi suegra permita que su hijo trate a si a mi hijo, mi cuñado lo regaña y luego le pega, no es su hijo para que lo haga, pero ya le dije a mi esposo, pero no hace nada al respecto, uyyy pero si yo le digo algo a mi cuñado, se me pone al brinco, ya mero me quiere pegar a mi ); pero también parecían retratadas muchas situaciones que vivían cotidianamente, además en ese espacio podían expresar lo que no se atrevían a decir en sus casas, con su pareja o sus hijos, destapaban sus

sentimientos y emociones, podían hablar sin tantos prejuicios y preocupaciones por el que dirán.

- Al realizar ejercicios donde tienen que representar un papel determinado, muchas de ellas, proyectan en el escenario sus situaciones, lo que viven día a día, por ejemplo una participante comentó (cuando de pronto alguien es muy importante para ti, se complementan demasiado, todo marcha de maravilla, y de pronto sin más ni más te traiciona, es un hecho fatal, provoca una tristeza muy grande, no te dan ganas de nada, piensas “que hice mal, por que me paso a mí”, no se infinidad de cosas ), o por el contrario, la forma en que les gustaría vivir, incluso cuando dan una opinión o un consejo a otra compañera, siempre ponen su ejemplo, algunas veces no dicen que eso les paso a ellas, pero no es nada complicado saberlo, otras ocasiones sí dicen que pasaron por tal o cual situación, que las tomen como ejemplo, y que no cometan los mismos errores, en éste sentido es una retroalimentación para cada una de ellas, algunas participantes de los talleres al no haber pasado por circunstancias difíciles, agradecían por no estar en los zapatos de las otras, pero también era una alarma, para las que aún están a tiempo de evitar situaciones más graves, como casos de violencia intrafamiliar, falta de comunicación, baja autoestima, etc.
- Cuando se trataba de que dieran solución a algún ejercicio o la manera en que resolverían determinada situación, sus respuestas eran demasiado exageradas, se iban a los extremos, o es positivo o negativo, sugerían métodos como los golpes, gritos, o violencia psicológica, una participante comentó (los hijos no entienden con nada, se les dice y dice, parecen burros, mejor unas buenas nalgadas y verán como entienden, sino es por las buenas, va a ser por las malas) nunca mencionaron el diálogo, la negociación, compartir actividades, etc., lo que sugerían para resolver conflictos o enfrentar situaciones difíciles, tenían un alto grado de negatividad, agresión y evasión.
- En algunas ocasiones hasta los ejercicios más sencillos y que se podría pensar que no destaparían emociones, sí lo hicieron, por ejemplo, en el ejercicio persona-animal-cosa una participante comentó (a mi no me gustaría ser otra persona, quiero seguir siendo yo misma, pero mejorar y cambiar muchos aspectos de mi forma de ser, de la vida que tengo, de la manera en que me comporto con mi hija y mi pareja), con lagrimas en su rostro y palabras entrecortadas; todas ellas traen los sentimientos a flor de piel, son muy sensibles, y con un poco de

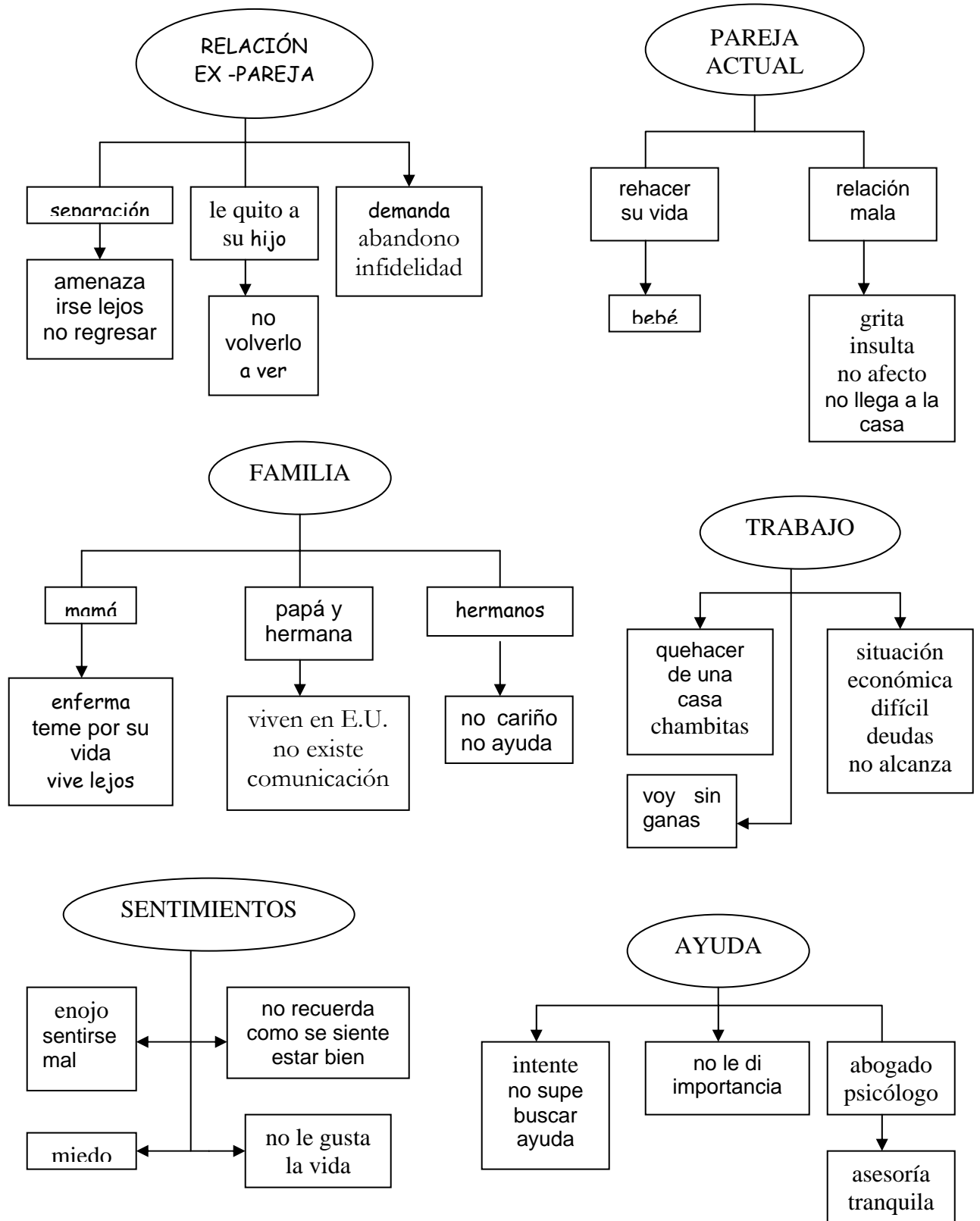
confianza se abren al diálogo en el grupo, aunque en un primer momento algunas participantes al sentirse mal se apartaban del grupo, una participante al sentirse mal comentó (yo no quiero seguir en la dinámica, no me siento bien, mejor me aparto para que puedan seguir con sus actividades), de pronto se paró de la silla y fue a una oficina apartada de donde se encontraban el resto de las participantes, posteriormente la integré al grupo y fue cuando dejó salir sus emociones.

- A partir de la tercera sesión, empezaron a ver el taller, como un espacio que les hacía falta, por que no tenían una persona en quien confiar, a quien contarle lo que les pasaba, sin que fueran censuradas o juzgadas, simplemente querían ser escuchadas, que de vez en cuando les demostraran cariño, atención y respeto, ya que en sus casas y trabajos no lo tienen, por ejemplo (en estos días que he asistido al taller, me he reído, relajado, he platicado de lo que me pasa, y también escuche los problemas de las compañeras, me hace pensar que no soy la única que se siente mal o que le va mal, compartimos muchas cosas, tenemos mucho en común, eso de alguna manera me alivia).
- En un ejercicio donde tenían que completar frases relacionadas con su vida cotidiana, sus repuestas eran negativas, les preocupaba mucho lo que pudieran decir las demás personas de ellas, por ejemplo ( la gente pensará de mi - que no debo salir con otra persona, por que no tiene mucho tiempo que me separé de mi esposo - Nada es tan frustrante como - no poder realizarte en la vida - El mejor indicio de mi éxito personal es - no estoy satisfecha con lo que he hecho -), nunca mencionaron algo relacionado con las cosas buenas o sacrificios que ellas hacen para que sus hijos o pareja estén bien, tampoco mencionaron respuestas encaminadas a su éxito como mujeres, como seres humanos, sus repuestas reflejaban su inconformidad con la vida, con la situación en la que vivían, y se veía muy marcado, su tristeza, falta de ánimo, desilusión de las personas cercanas a ellas, ya que no les habían respondido como se hubiera esperado, sobretodo por ser tan queridas e importantes en sus vidas.
- En un primer momento vieron el taller como un espacio informativo, donde podrían aclarar sus interrogantes, solicitar que se platicara acerca de un tema que fuera de su interés, y que estuviera dentro de la temática general de la depresión.

- En un segundo momento, fue un espacio diferente, alternativo, donde podía salir de la monotonía, divertirse y relajarse por lo menos dos horas a la semana, realizar ejercicios y actividades que les ayudaran a expresarse mejor, a estar en contacto con sus emociones.
  
- El último y el más importante, un espacio de confidencialidad, donde lo que se platicará se quedaría ahí; de apoyo y aliento, las compañeras confortarían en momentos difíciles, darían consejos, harían sentir bien a sus compañeras; de desahogo, podrían hablar de lo que quisieran, expresarían sus inconformidades, enojos, frustraciones, deseos, y sentimientos.

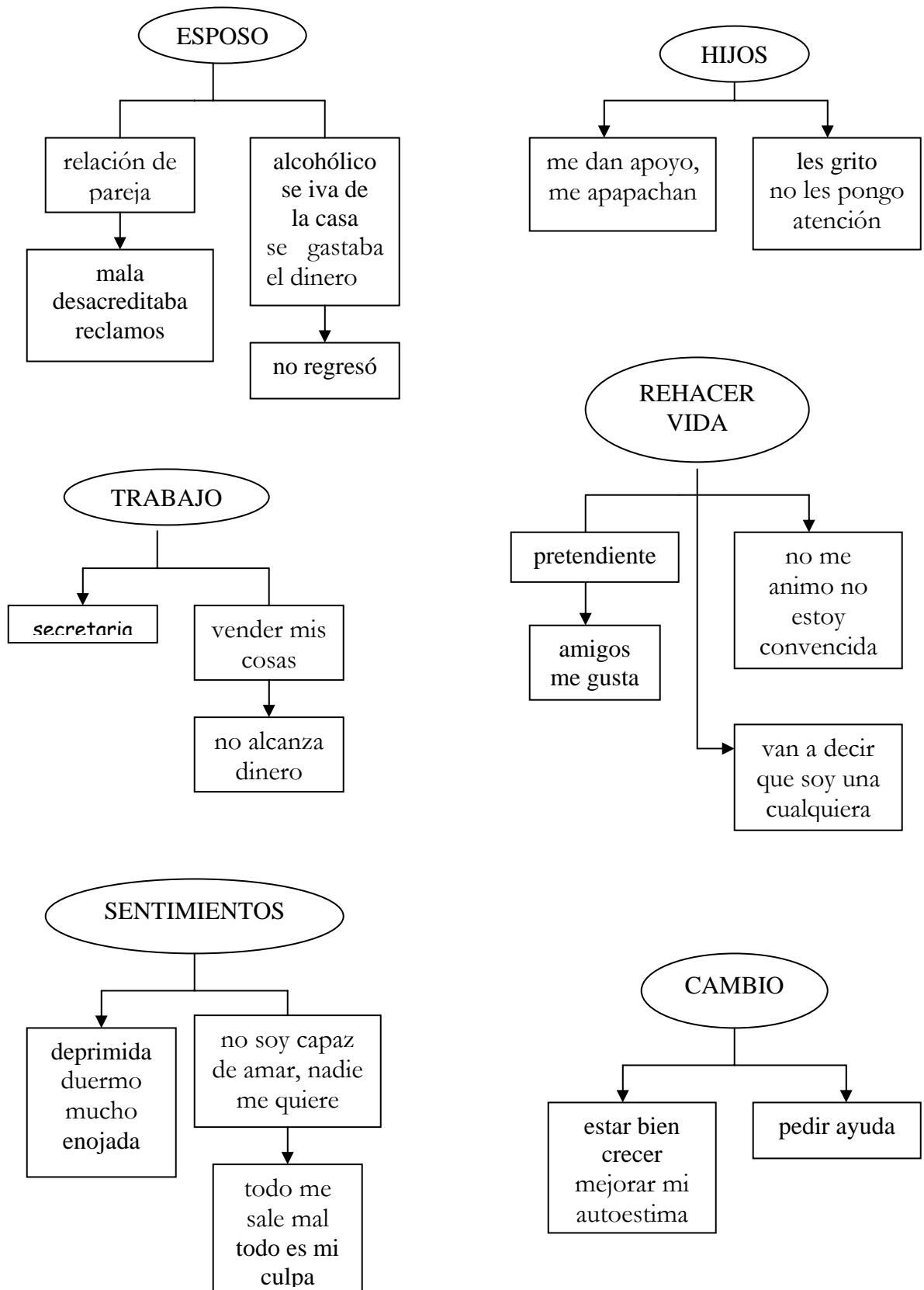
## 10. 4 ANÁLISIS DE CONTENIDO

### ENTREVISTA # 1

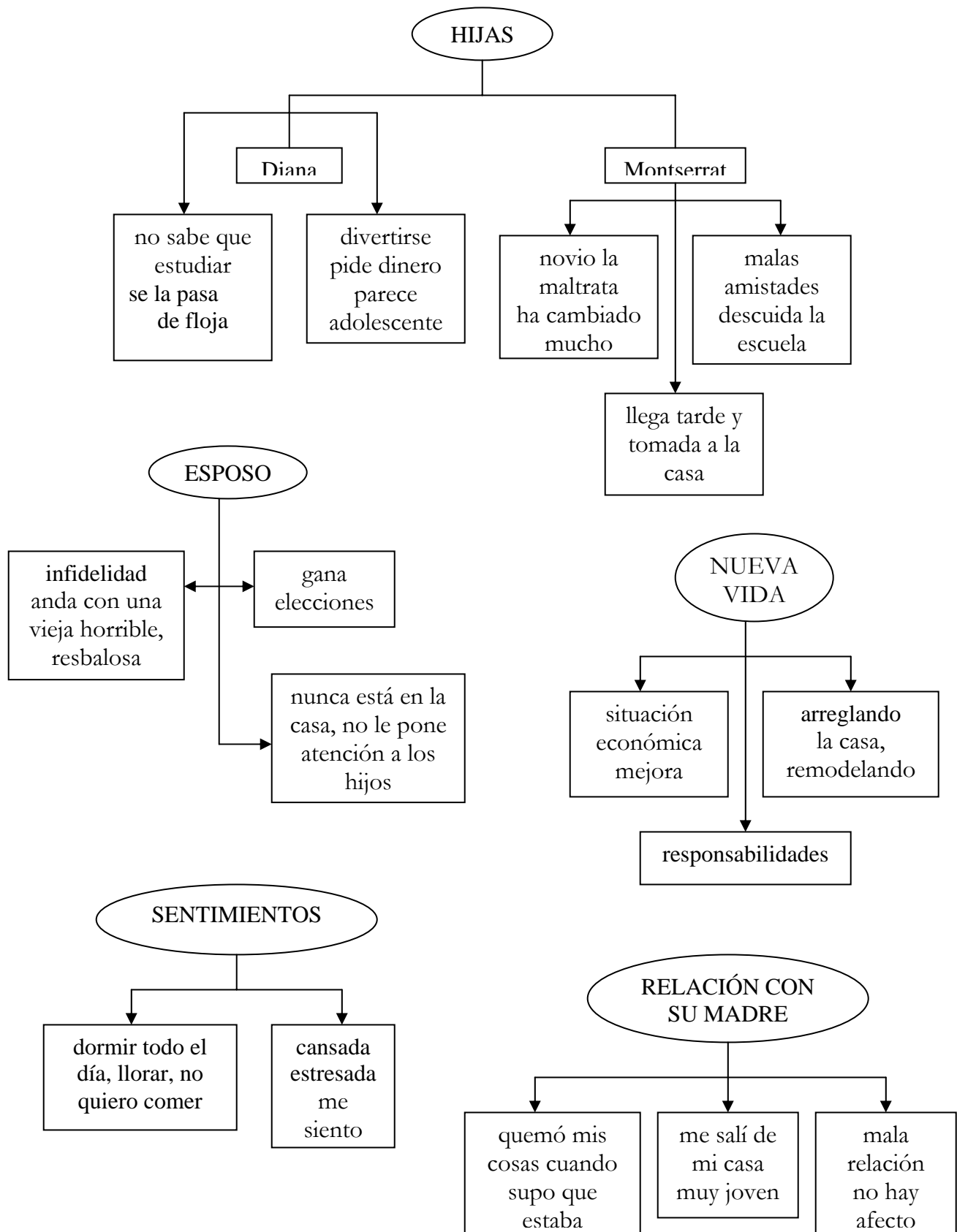




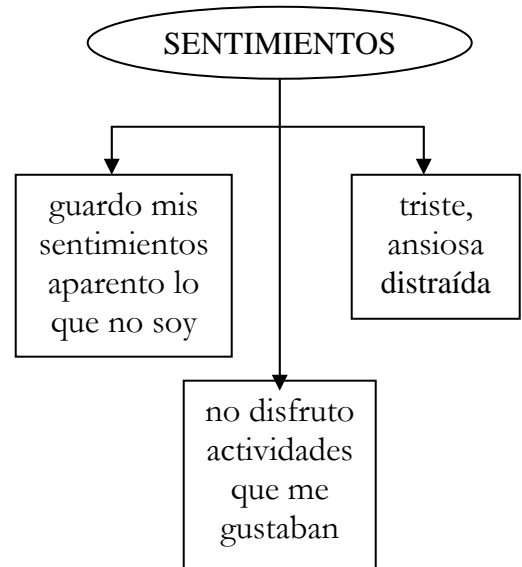
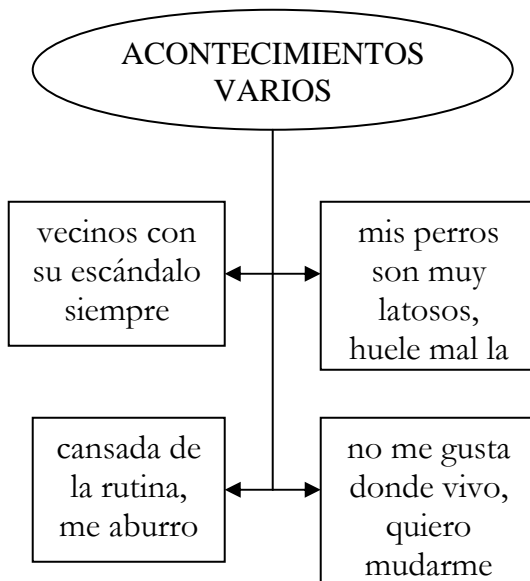
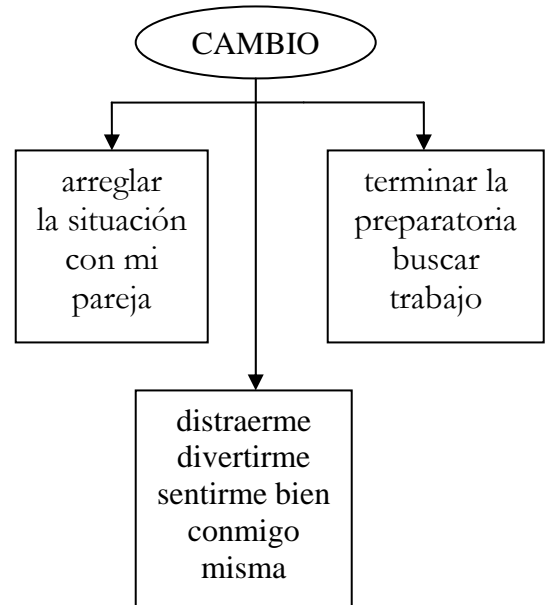
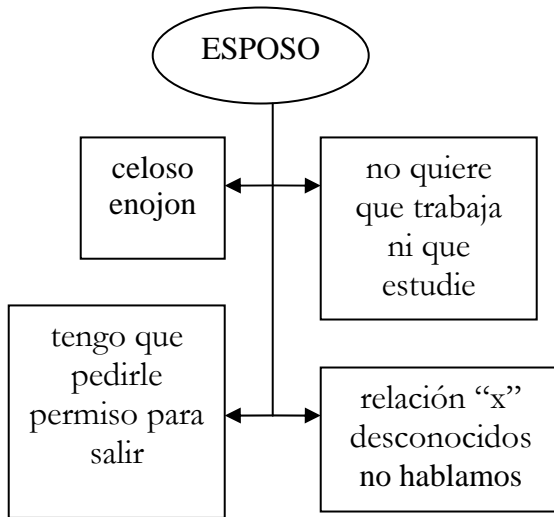
## ENTREVISTA # 2



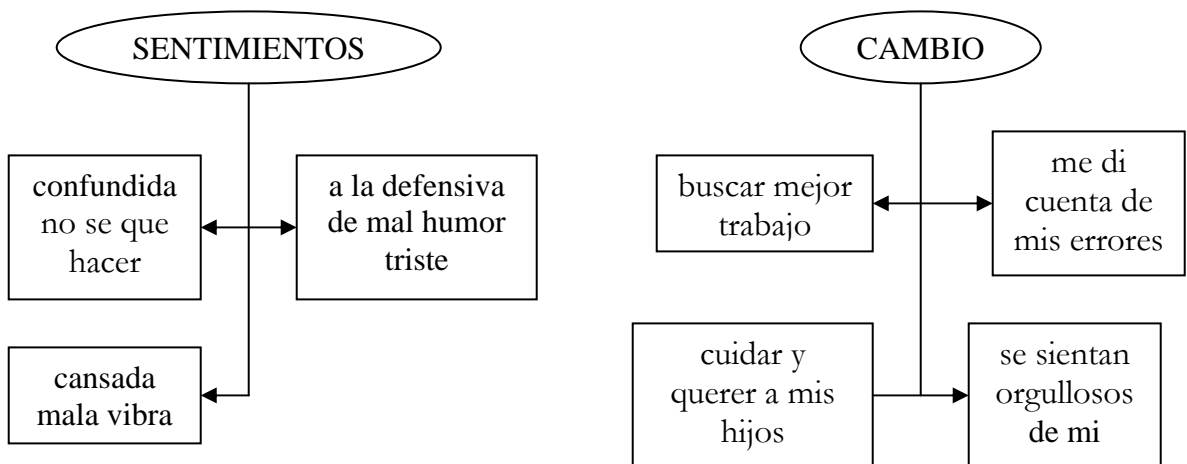
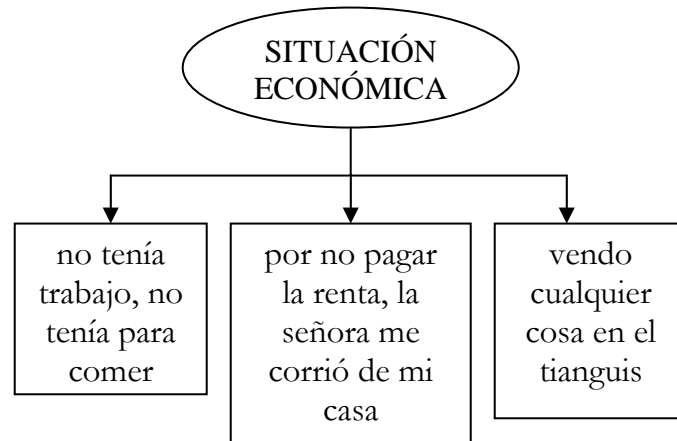
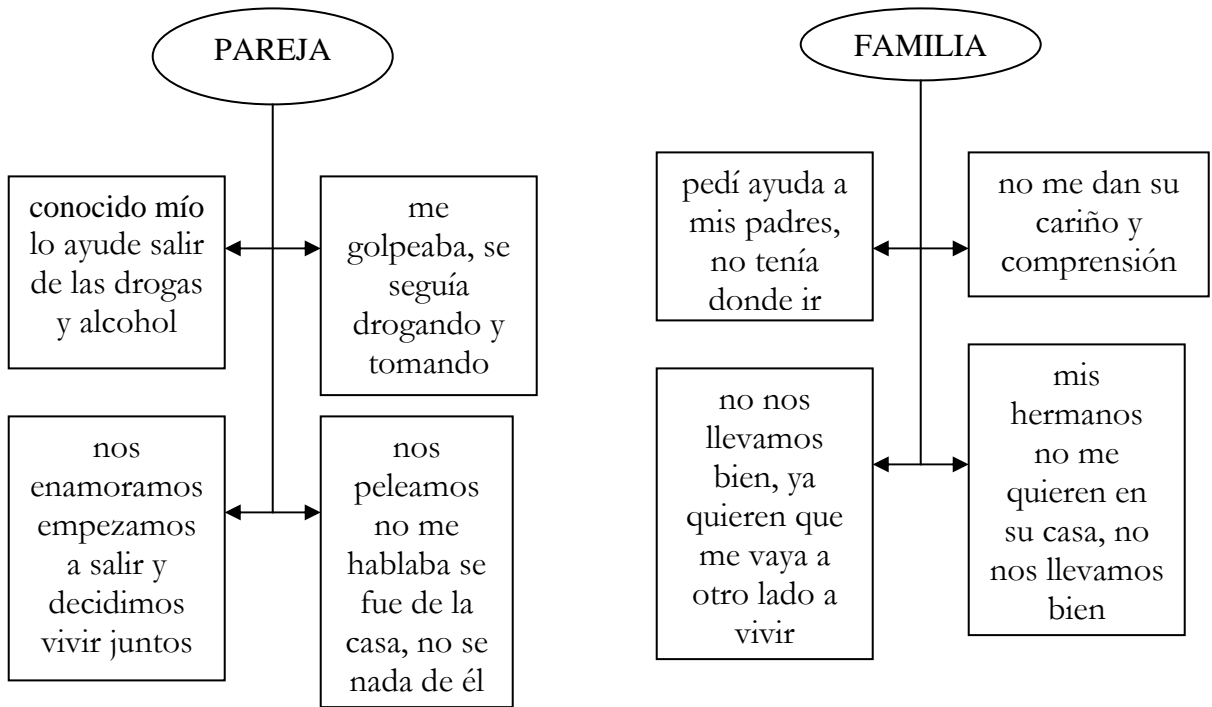
### ENTREVISTA # 3



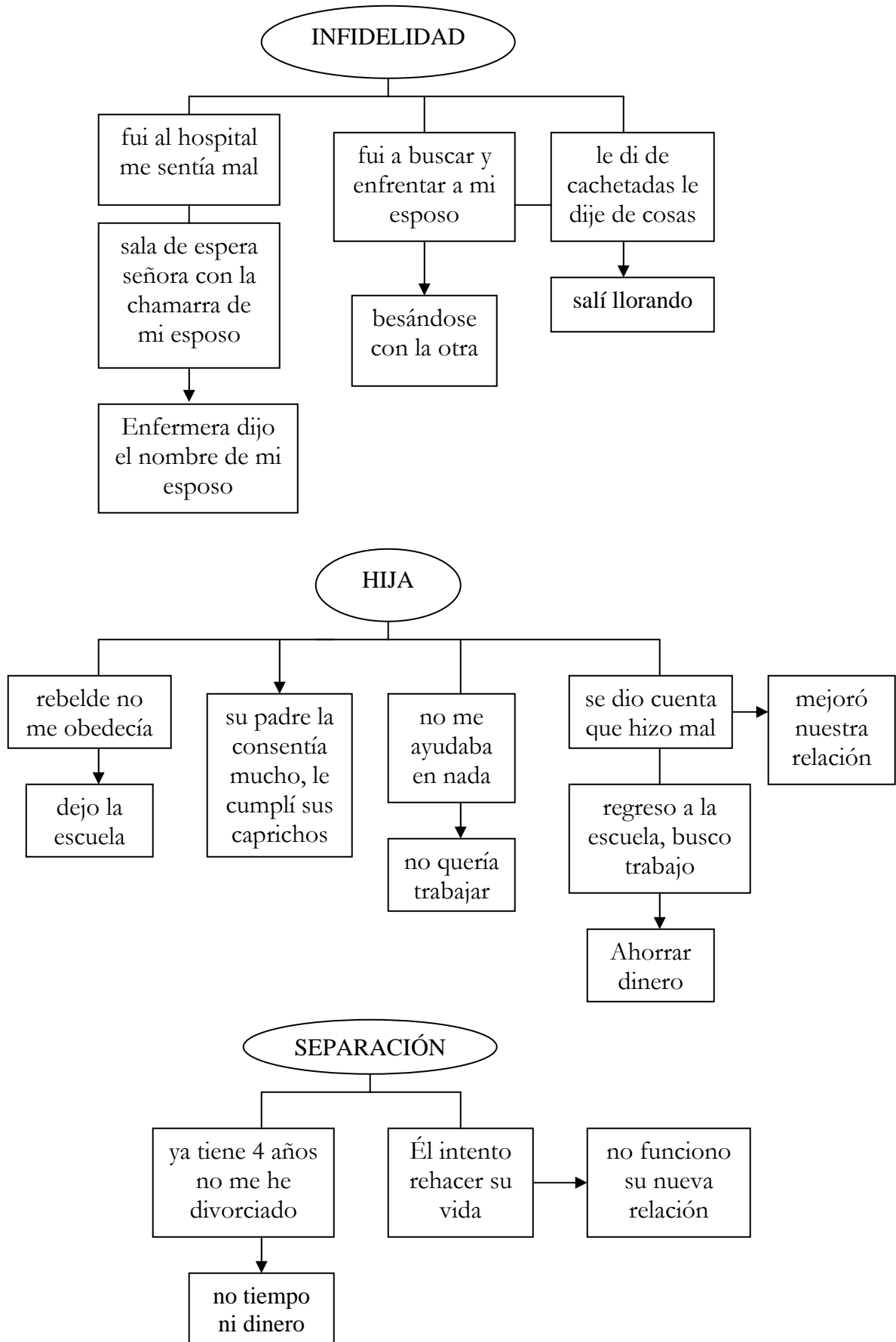
## ENTREVISTA # 4

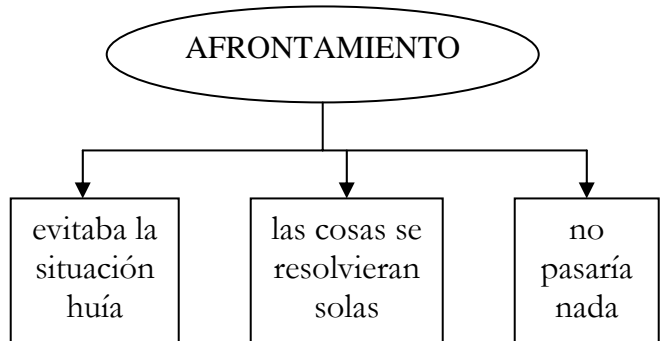
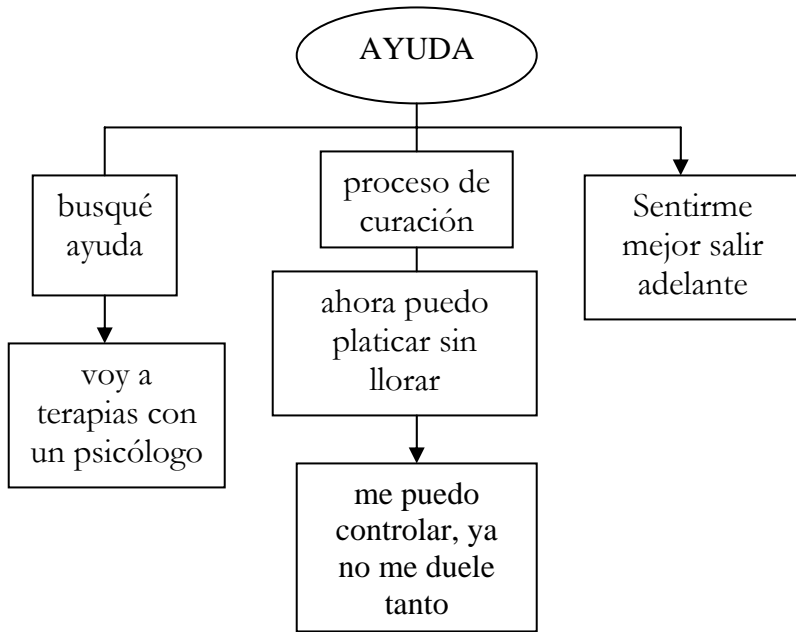
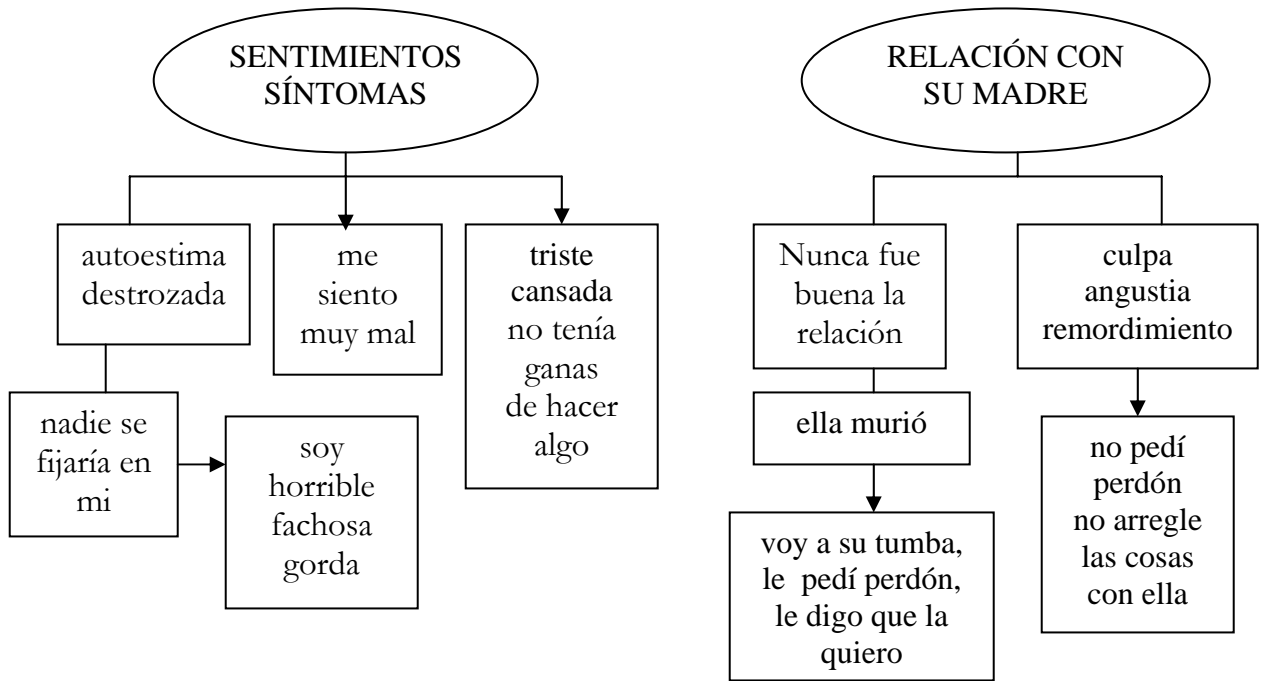


# ENTREVISTA # 5

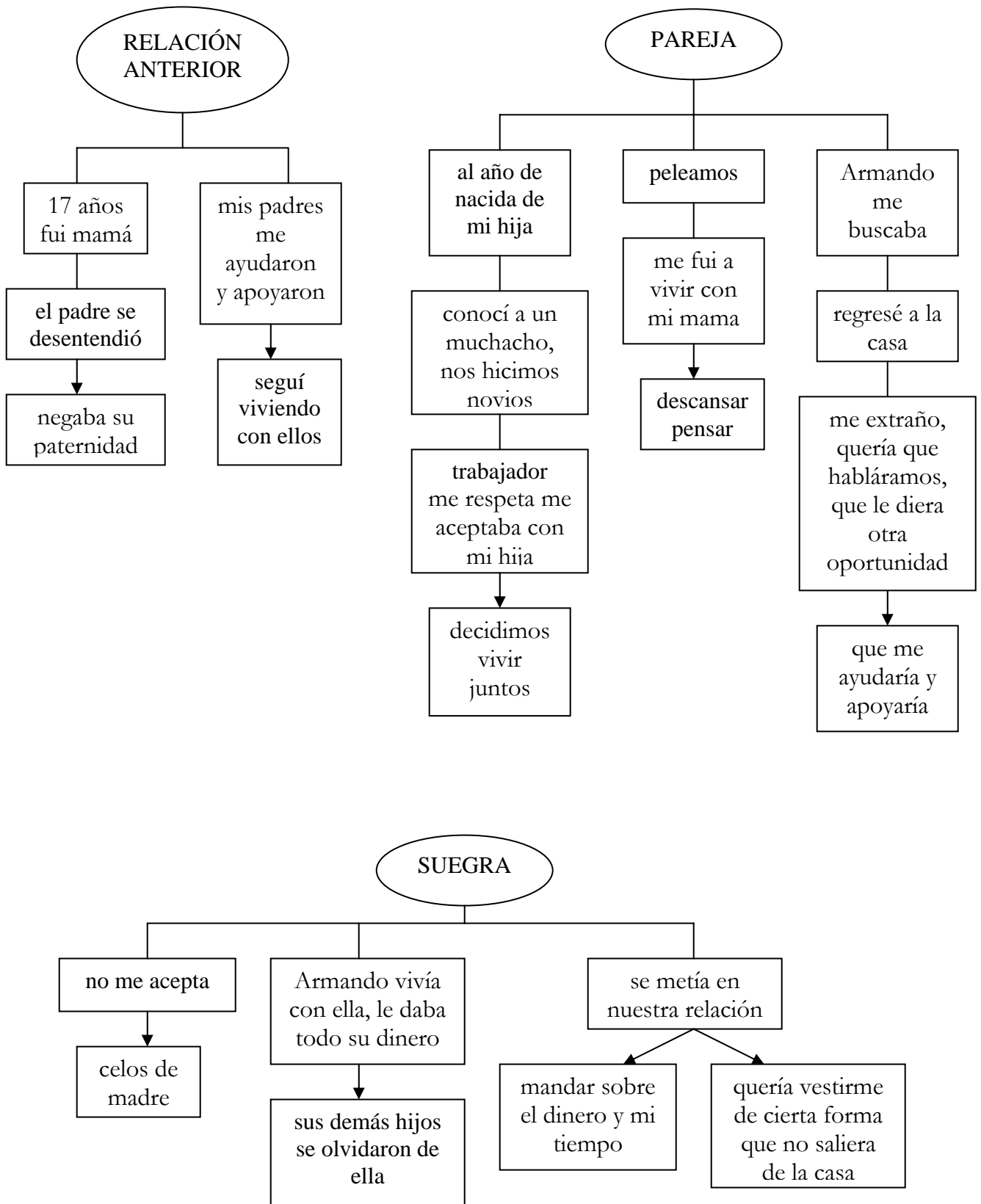


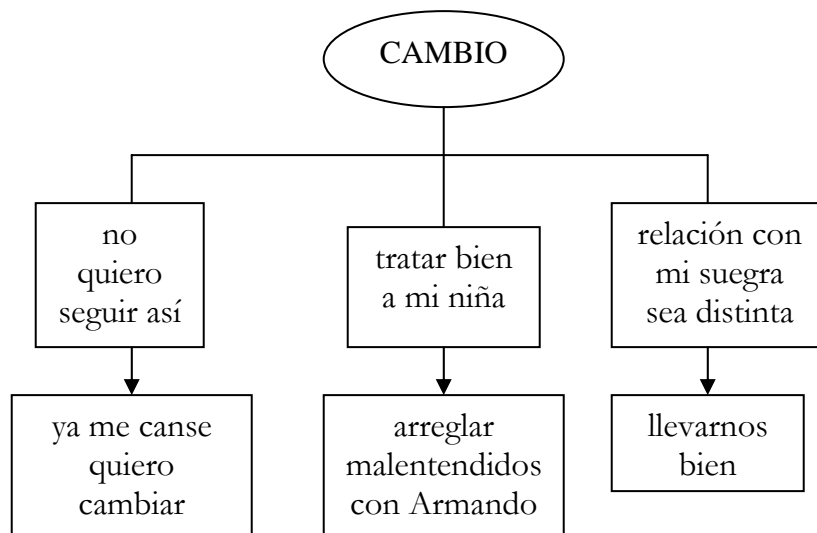
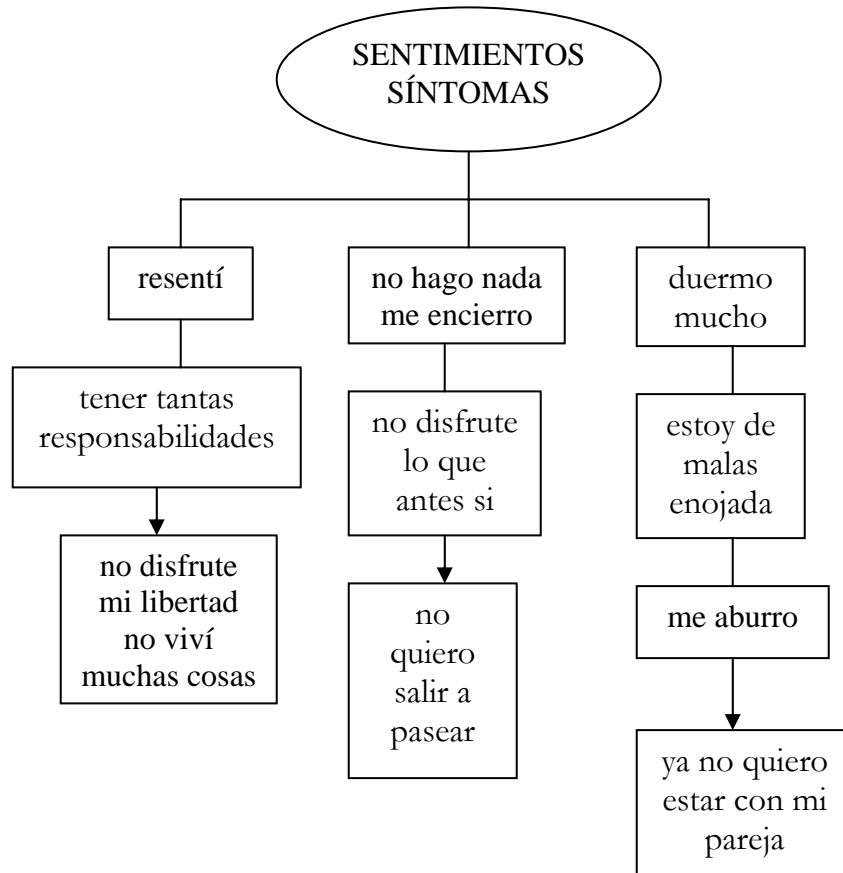
## ENTREVISTA # 6





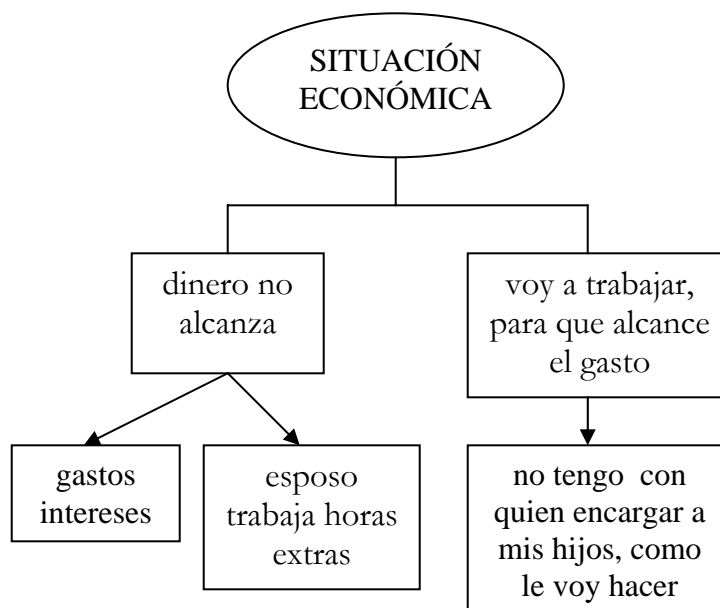
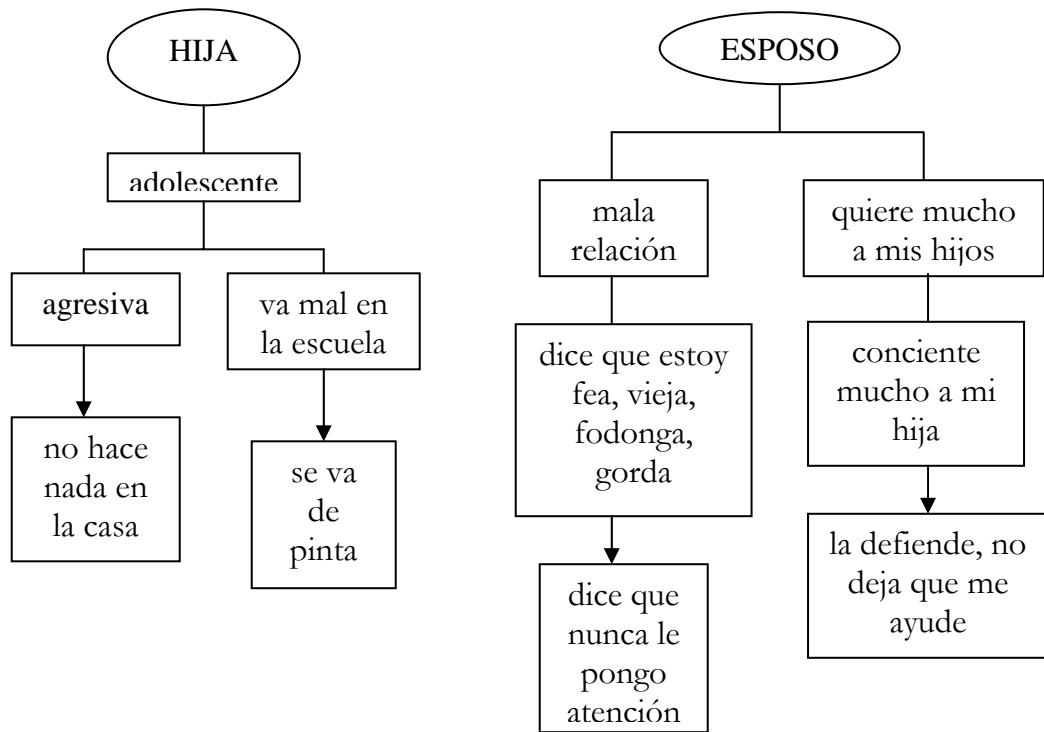
# ENTREVISTA # 7

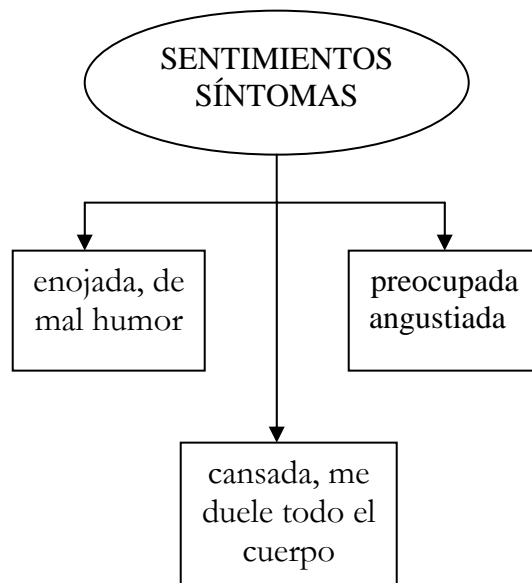
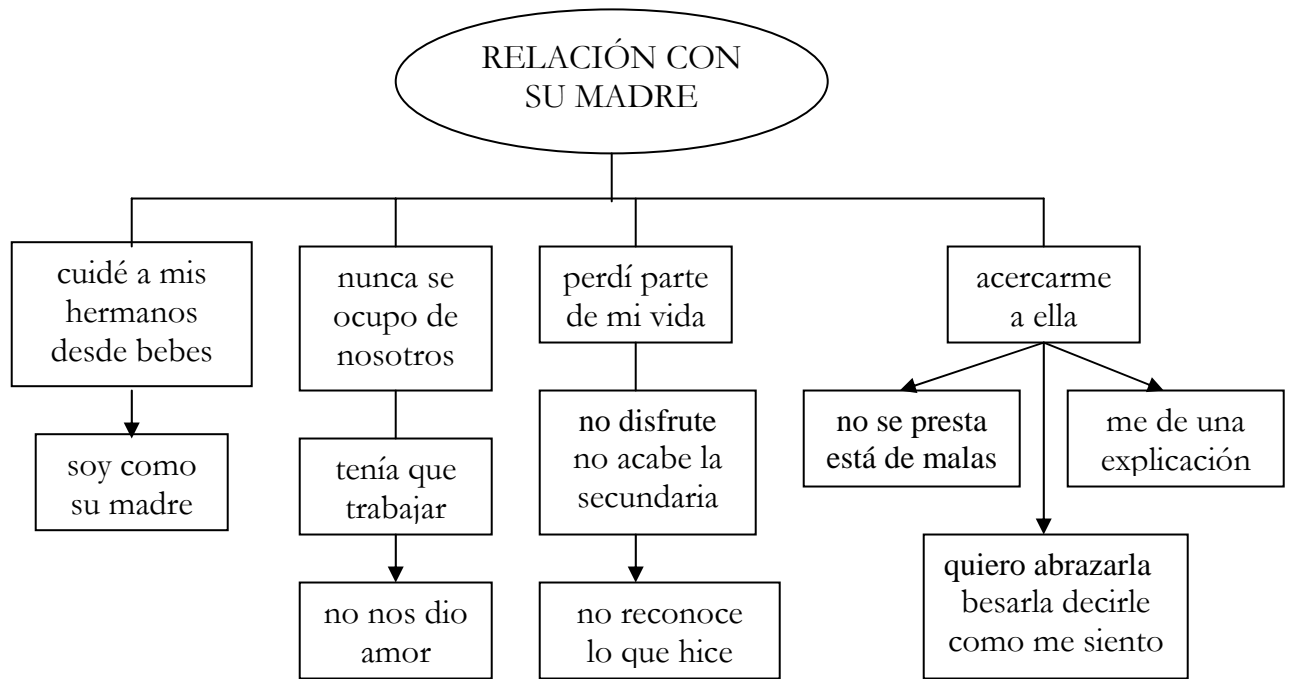




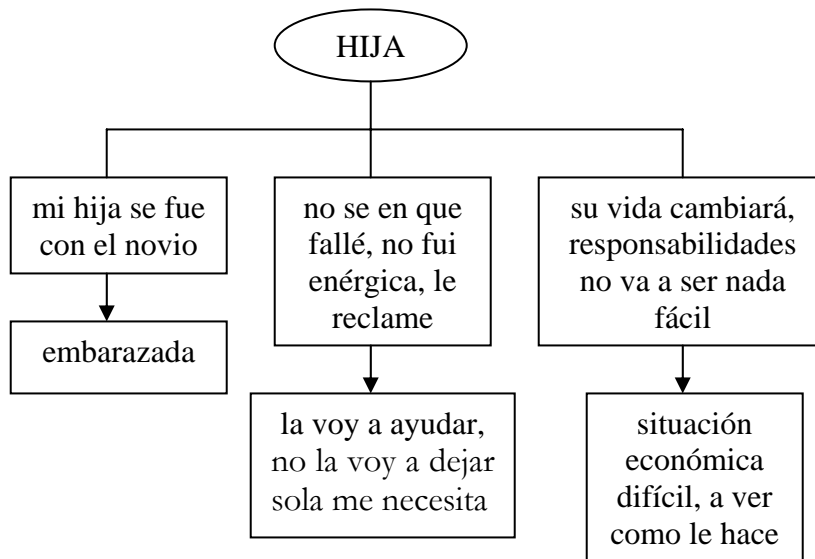
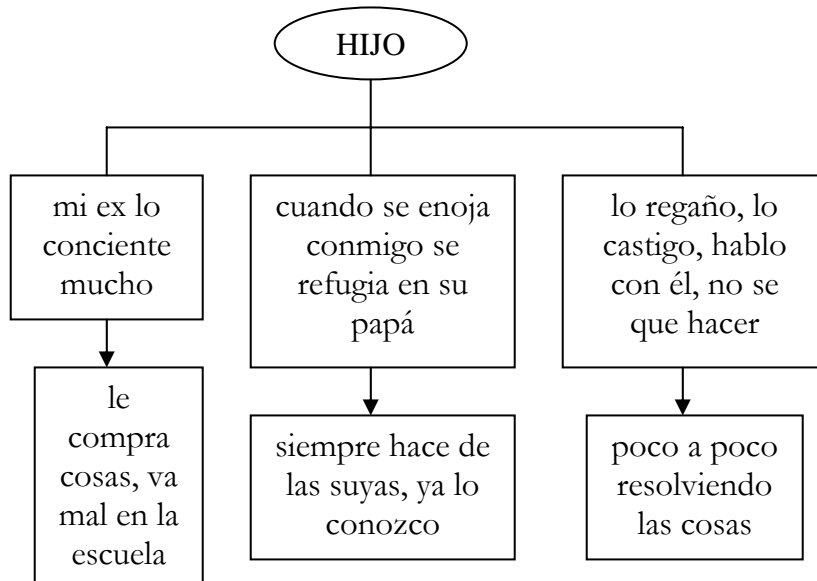


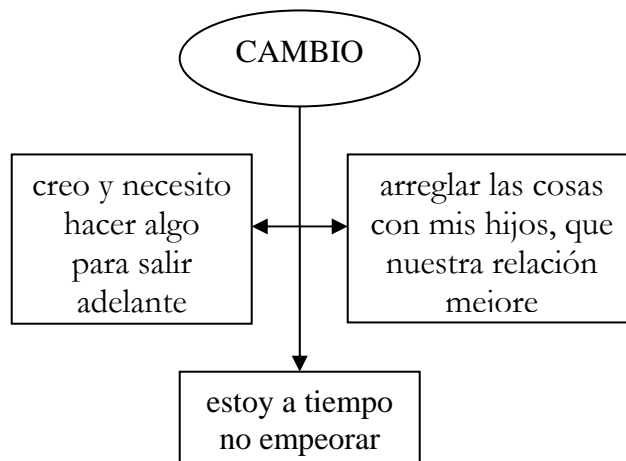
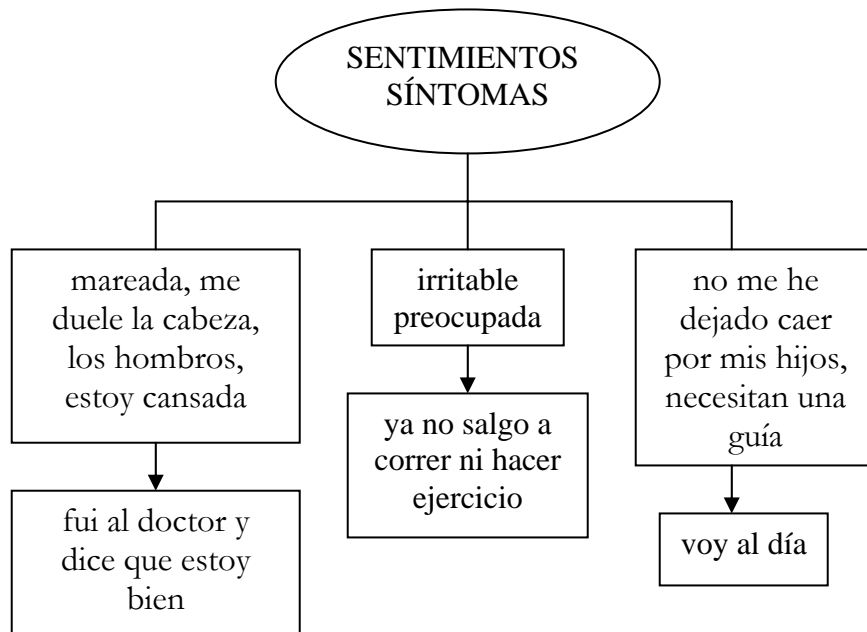
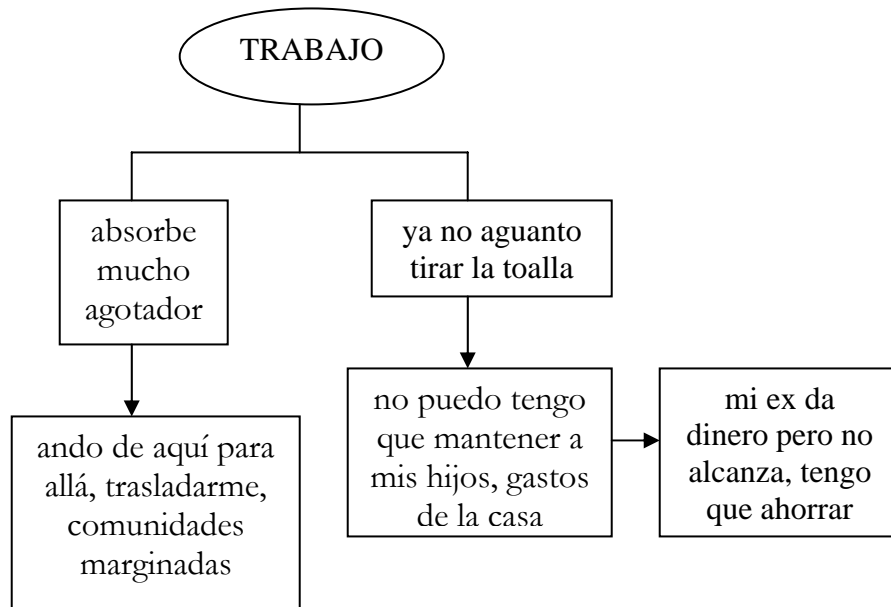
## ENTREVISTA # 8



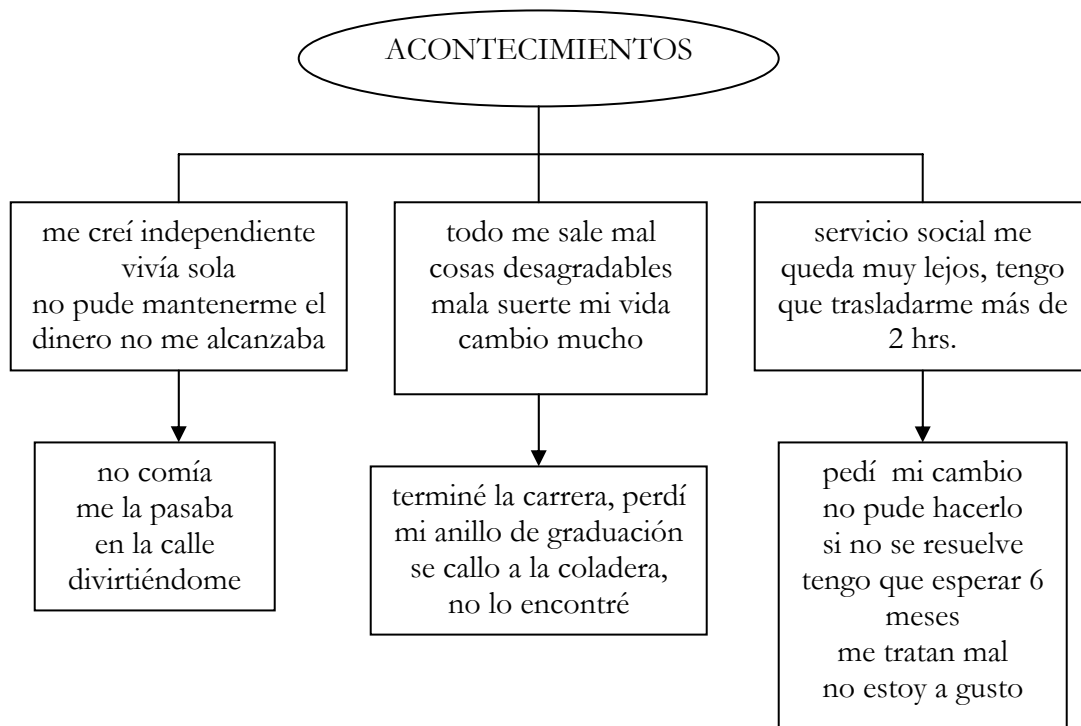
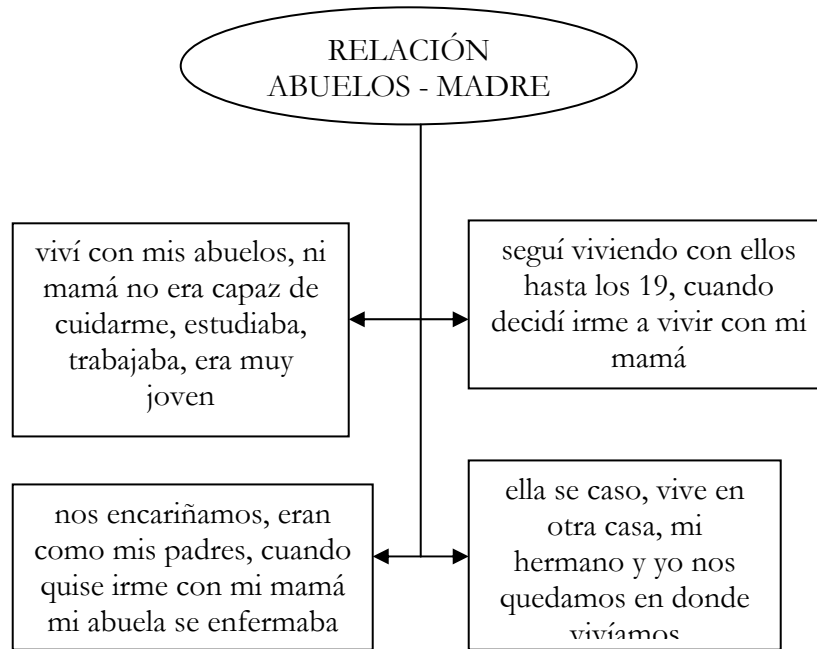


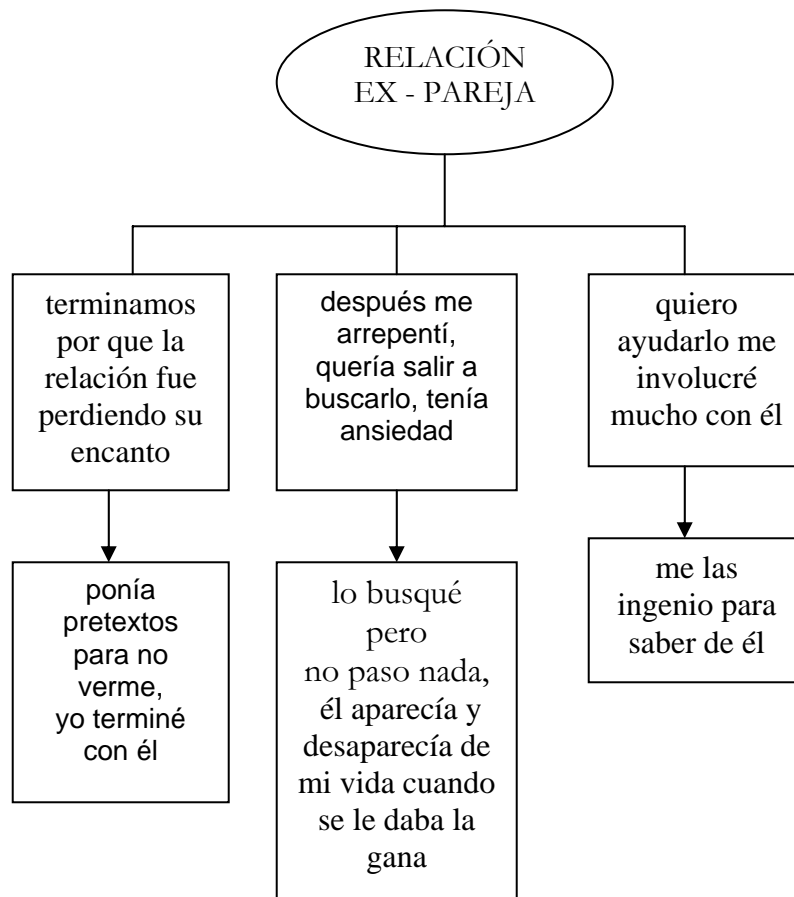
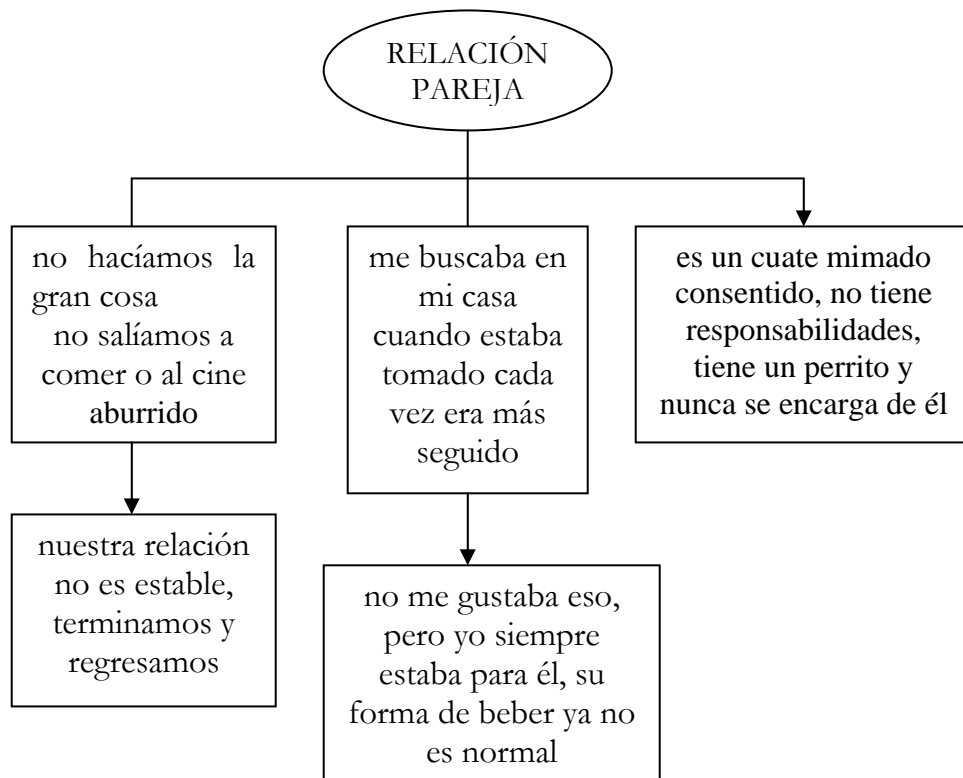
## ENTREVISTA # 9

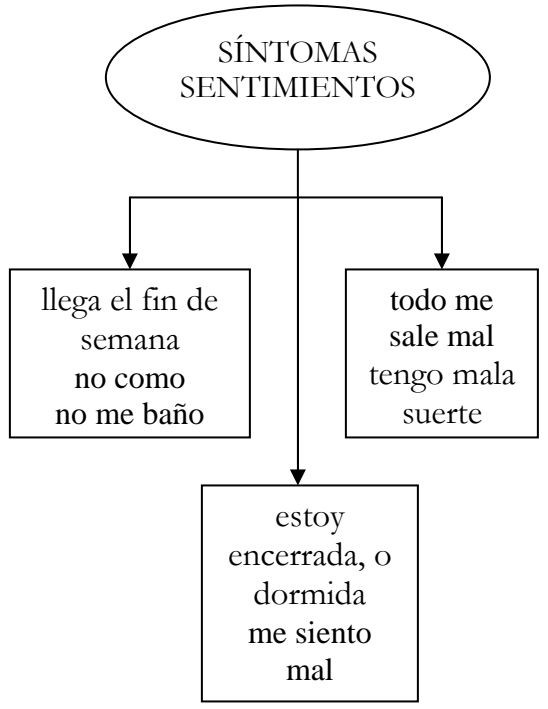
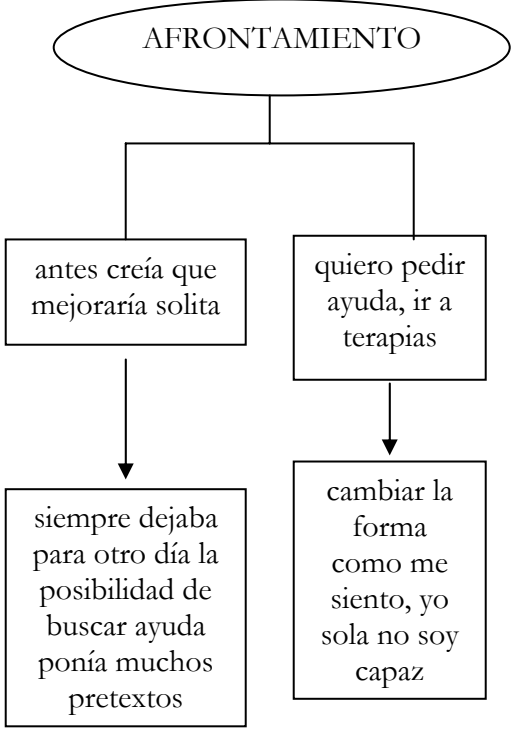
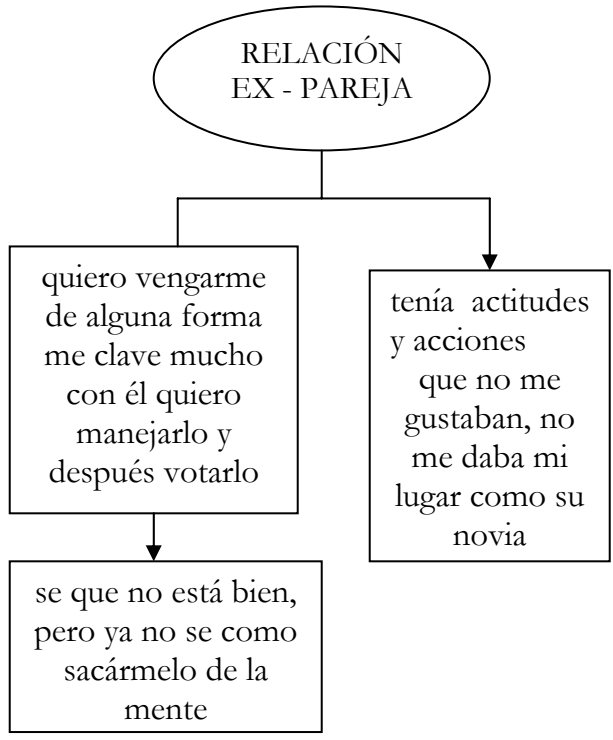




## ENTREVISTA # 10







## 11 . DISCUSIÓN

En el transcurso de su vida, el ser humano, se ve impregnado de diversas formas por aquellos eventos que le ocurren, por ejemplo (despido del trabajo, divorcio, nacimiento de un bebe, cambio de casa, muerte de un familiar, etc.), estos eventos son llamados acontecimientos vitales, pueden beneficiar o perjudicar a la persona que los está viviendo, pero esto depende de la manera en que los afronta, y de los recursos que posee para hacerlo.

Los recursos que puede tener el individuo para enfrentar los acontecimientos son muchos, por ejemplo, apoyo por parte de sus familiares y amigos, estima personal elevada, satisfacción en logros personales y profesionales, buena relación con su pareja, comunicación intrafamiliar, estilo de vida saludable, etc., cuando estos recursos son escasos, limitados, o no existen, la forma de afrontar los acontecimientos no siempre es la más saludable y efectiva, se puede convertir en un afrontamiento agresivo, de evitación, distanciamiento, o también de pasividad y negación.

La falta de apoyo social, de recursos personales, y el afrontamiento negativo, pueden llevar a elevados índices de estrés, ansiedad, preocupaciones, dolores musculares, sentimientos de frustración, inutilidad, tristeza, etc., esto llevado a niveles muy altos o durante mucho tiempo, sin darles una solución o salida, se acumulan en el individuo, ocasionando la enfermedad del siglo, la depresión.

Es por ello que en éste estudio me basé en dos factores psicosociales primordiales, el apoyo social y el afrontamiento, como generadores de depresión.

Tenemos que, los acontecimiento vitales por los que han pasado la mayoría de las participantes son de índole negativo e inesperado, son desagradables y no tienen deseabilidad social para ellas, éstos sucesos les causan malestares físicos, por ejemplo, dolor de cabeza, espalda, piernas, cuello, etc., pero también malestares psicológicos, estrés, ansiedad, tristeza, miedo, inseguridad, etc.

Hay tres acontecimientos Vitales que se presentan con mayor frecuencia en las participantes de éste estudio, 1 Problemas con su pareja (desvalorización, discusiones), 2 Crisis Económica ( no alcanza el dinero para mantenerse) y 3 Problemas constantes con sus hijos.



Dentro del grupo de participantes de los talleres, hay tres subgrupos, de mujeres (21, 21, 23 años de edad), (28, 28, 28 años de edad) , (34, 39, 40, 41 años de edad) que podría parecer que debido a sus características: edad, etapa de la vida, cambios hormonales, nivel educativo, situación económica, se considerarían como grupos totalmente diferentes, pero no es así, ya que a pesar de sus diferencias, tienen muchas características en común, en primera los acontecimientos vitales por los que han pasado o están pasando son casi los mismos, desacreditación por parte de sus pareja, separación tras una infidelidad, por abandono, problemas económicos, dificultad en la educación de los hijos, tensiones persistentes, etc., lo anterior da un indicio de que estas características no determinan del todo la presentación de dichos acontecimientos vitales, en lugar de observar sus diferencias, habría que buscar las similitudes que existen entre ellas.

El afrontamiento, como la respuesta que el individuo expresa ante cualquier situación, ésta puede ser positiva (saludable) ó negativa (dañina), emite ciertas reacciones, provocadas por los acontecimientos vitales, tal vez amenazantes, inesperados, con fuerte carga emocional, pero también por acontecimientos que tienen fuerte deseabilidad social, u otros que neutralizarán la severidad de un suceso anterior, o una dificultad duradera pre - existente.

Para poder lograr que el individuo se adapte a su entorno, es indispensable que sus necesidades coincidan con los recursos ambientales que hay a su alrededor, más aún, que el individuo tenga la capacidad para responder a las demandas del entorno. El ser humano tiene a su alcance varios recursos que le permitirán sobrevivir, tanto físicos, biológicos, psicológicos, culturales y sociales; en este sentido, las participantes de la investigación, carecen de importantes recursos de afrontamiento, debido a que su autoestima es muy baja, su valor como persona se ve minimizado, y aún más su valor como mujer.

Su grado de autonomía e independencia es casi nulo, ya que en la mayoría de los casos, se ven sometidas a lo que sus parejas dispongan, de igual forma en el aspecto económico, por que a pesar de que algunas de ellas trabajan, no aportan el ingreso mayor a sus hogares, y en los momentos en que han pensado dejar a sus parejas y seguir solas, es un impedimento para ellas, ya que piensan que no podrán salir adelante debido a su escasos recursos económicos.

En cuanto a su capacidad intelectual, el mayor grado de estudios es la universidad, solamente 6 de las participantes terminaron una carrera, 4 de ellas la ejercen y las dos restantes trabajan en una actividad diferente a la

que estudiaron, las demás participantes tienen estudios sin concluir desde la preparatoria hasta la primaria, solo hay una persona que no sabe leer ni escribir, es una constante entre las participantes que no concluyeron sus estudios, el arrepentimiento de no haberlo hecho, el deseo de terminarlos, pero es la falta de tiempo, de dinero y de apoyo por parte de sus parejas o familiares, lo que les impide llevarlo a cabo, el nivel educativo lo observan como una herramienta muy valiosa, que probablemente les daría independencia tanto económica, profesional y de realización personal, pero fuera del deseo de hacerlo, no existe nada más; entonces el mayor grado de estudio y /o capacidad intelectual que está presente en muy pocas participantes no representa ni influyen en los recursos de afrontamiento, debido a que, de igual manera sufren los mismos estragos que las demás participantes.

Con respecto a los recursos culturales, las creencias, valores y normas que siguen las participantes, son de sumisión, de obediencia a sus esposos, ser mujer significa, ser madre y ama de casa, no poder realizarse profesionalmente, es una cultura machista, pero son las mismas señoras, las que lo permiten, y en algunos casos reproducen ese comportamiento con sus hijos, pero es muy difícil ir en contra de la corriente, de la sociedad, y romper con lo que dicta, es una fuerte presión la que se ejerce sobre ellas.

El ambiente donde se desenvuelve la mayoría de ellas, es hostil, agresivo, las personas con las que pueden interactuar debido a su cercanía y coincidencia, no son los mejores ejemplos a seguir, ni para relacionarse, la lejanía de sus hogares del de sus familiares o de su fuente de trabajo, lleva a trasladarse un tiempo considerable de un lugar a otro, alterando su estado de ánimo, debido a la contaminación, la sobrepoblación, el tránsito, etc.

Existen dos formas de afrontar el acontecer diario, la primera, refiere a la manera en que el individuo maneja y / o transforma el problema causante de desequilibrio, por ejemplo, con la búsqueda de alternativas de solución, tomando en cuenta su aplicación y éxito, su costo y beneficio, es decir, poseer una visión analítica del problema.

La segunda, refiere a la forma de regular la respuesta emocional, mantener el equilibrio, para poder conservar la esperanza, el optimismo, para no restar importancia a los hechos, pero tampoco darles más de la que en realidad tienen, es decir, son los esfuerzos dirigidos a fomentar y aumentar el crecimiento personal.

Ante la primer forma de enfrentar la vida cotidiana, tenemos que, el 51.4 % de las participantes de éste estudio, NO poseen un afrontamiento de

solución del problema, ya que en preguntas como (Intento analizar el problema para comprenderlo mejor, No agoto mis posibilidades de solución en un mismo instante, sino que reservo alguna otra alternativa, Propongo un par de soluciones distintas al problema, Desarrollo un plan de acción y lo sigo, Considero y acepto una segunda posibilidad mejor, después de la que yo quería), niegan totalmente haber aplicado alguna de estas opciones cuando se vieron implicadas en un problema, no consideraron estos items como herramientas útiles de solución, por que en ningún momento las han utilizado, su respuesta ante estas preguntas fue (NO de ninguna manera).

El 31.4 % de las participantes, su respuesta ante los mismos items fue (En alguna medida), esto es, que tienen un afrontamiento de solución del problema muy pequeño, con poca frecuencia han llevado a cabo estas opciones.

Sumando estos dos porcentajes, tenemos que el 82.8 % de las participantes de éste estudio, tienen un nivel casi nulo de afrontamiento de solución de problemas, ya que la probabilidad de que visualicen su problema de una manera analítica es muy baja, no realizan acciones encaminadas a resolverlo, esto demuestra que su comportamiento es pasivo, no buscan alternativas de solución, no consiguen controlar la relación perturbada entre su persona y la circunstancia, no tienen iniciativa, no logran tomar decisiones, y mucho menos llevar a cabo acciones directas que tengan como fin, eliminar el malestar (físico, psicológico, etc.), causado por el problema.

En cuanto a la segunda forma de afrontar los problemas, existen tres subdivisiones, la primera se refiere a los esfuerzos por crear un sentido positivo ante las situaciones conflictivas, además de enfocarlo hacia el crecimiento personal, preguntas como (Redescubro lo que es importante en la vida, Me comprometo o me propongo obtener algo positivo de la situación, Busco alguna mínima esperanza, viendo las cosas por su lado bueno, Pienso que los problemas me hacen madurar como persona, Mantengo mi orgullo y pongo al mal tiempo buena cara, Salgo mejor de la situación de cómo empecé, Me digo a mi misma cosas que me hacen sentir mejor), son el ejemplo de ésta forma de afrontamiento; el 51.4 % de las participantes, no hacen esa reevaluación positiva, de ninguna manera han pensado, sentido o actuado favorablemente ante sus problemas.

El 31.4 % de las participantes, su respuesta ante los mismos items fue (En alguna medida), esto es, que tienen un afrontamiento de reevaluación positiva muy pequeño, con poca frecuencia han llevado a cabo estas opciones.

Sumando los porcentajes anteriores, tenemos que el 82.8 % de las participantes de éste estudio, tienen un nivel casi nulo de afrontamiento de reevaluación positiva, esto nos indica que no observan sus problemas como posibles fuentes de conocimiento, que en algún momento puedan dejarles aprendizaje, incluso puede indicar que las dificultades de su vida cotidiana las consideran negativas y que no les aporta nada bueno, sino todo lo contrario.

El Auto - Control, dentro de las formas de afrontamiento, posee un poco de ambos estilos (solución de problemas y regular emociones), ya que, se trata de autorregular los sentimientos, que éstos no interfieran demasiado con la manera de conducirse, así permitiendo una toma de decisiones más cercana a la correcta, que las acciones que se realicen no estén tan impregnadas de emociones, que debido a ellas no se aplique la mejor solución.

En éste sentido el 45.7% de las participantes respondieron (NO de ninguna manera) a cuestionamientos como (Intento que mis sentimientos no interfieran demasiado con otras cosas, Repaso mentalmente lo que haré o diré, Me concentro exclusivamente en lo que tengo que hacer a continuación, No dejo que el problema me venza, rehusó pensar mucho tiempo en el problema, Intento ver las cosas desde el punto de vista de otra persona), esto quiere decir, que nunca han actuado de la forma que marcan las preguntas.

El 31.4 % de las participantes (En alguna medida) han llevado a cabo afrontamiento de Auto - Control, éste es muy esporádico, y poco eficaz.

Sumando los porcentajes anteriores, tenemos que el 77.1 % de las mujeres que participaron en éste estudio, realizan mínimas acciones de Auto - Control, con una frecuencia muy baja de ocurrencia.

Por otro lado se encuentra el afrontamiento que implica un distanciamiento, escape y / o evitar los conflictos, es decir se va a minimizar la importancia del hecho, se va a evadir, o incluso se va atribuir a otras personas o fuerzas superiores la ocurrencia de los problemas. Los items que entran en ésta categoría son (Me alejo del problema por un tiempo: intento descansar o distraerme, Tengo fe en algo nuevo, Sueño o imagino otro tiempo u otro lugar mejor que el presente, Deseo que la situación se desvanezca o termine de algún modo, Fantaseo o imagino el modo en que podrían cambiar las cosas, Rezo alguna oración), la postura que tienen al respecto las participantes se divide en dos vertientes, la primera, es que el 28.6 % dice que solo en alguna medida ha tenido éste tipo de afrontamiento,

la segunda es que el 44.2 % siempre ha llevado a cabo éste tipo de afrontamiento, y el 21.4 % declara que generalmente; esto quiere decir que el 65.6 % si posee un afrontamiento de distanciamiento, y escape, la frecuencia en que ocurre es casi siempre.

Y por último hay varias preguntas que denotan el apoyo o ayuda que se puede pedir para entender y solucionar los problemas (Hablo con alguien para averiguar más sobre la situación, Acepto la simpatía y comprensión de alguna persona, Busco la ayuda de un profesional, Hablo con alguien que puede hacer algo por mi problema, Pregunto su opinión a un pariente o amigo y respeto su consejo, Pienso como dominaría la situación alguien que admiro y lo tomo como modelo), el 42.9 % manifiesta con la respuesta (No de ninguna manera), que nunca ha solicitado ayuda a un profesional ni a personas cercanas a ellas, el 37.1 % manifiesta con la respuesta (en alguna medida), que es muy baja la frecuencia en la que ha pedido ayuda.

El apoyo social, se puede considerar como tal, una forma de afrontamiento, pero también es un recurso que permite reducir el nivel de gravedad de los acontecimientos, y ayuda a elegir la mejor forma de afrontamiento.

Fragmentando el cuestionario de apoyo social en varias dimensiones, tenemos que el apoyo emocional, por un lado, como la disponibilidad con quien hablar, alguien que pueda escuchar, sin hacer juicios ni críticas, es muy bajo, ya que reportan con un 66.2 % que nadie las ha provisto de ese tipo de apoyo, con el 11.9 % reportan que sus padres les han brindado éste tipo de apoyo, y con un 10.5 % una amiga les ha dado apoyo emocional, más del 90 % de las participantes están insatisfechas con la ausencia y con el poco apoyo que se les ha brindado.

Por otro lado, el apoyo emocional como sentimientos de afecto, aprecio y aceptación que tienen las participantes, es muy bajo, ya que casi la mitad de ellas no tienen a una persona que proporcione ese tipo de apoyo, con el 46.2%, el 33.3 % cuenta con ese apoyo por parte de sus hijos, en tercer lugar están los padres con el 10.5 %, pero de igual forma más del 80 % de las participantes está insatisfecha con la ausencia y con el poco apoyo que se les ha brindado.

Sin embargo, es el apoyo que más necesitan, que les gustaría que les demostraran en mayor medida, ya que las demás formas de apoyo son importantes, pero ésta es la primordial, para poder seguir en la batalla, para poder aceptar o pedir los demás tipos de apoyo.

En cuanto a el apoyo instrumental, por ejemplo, durante un divorcio, despido de empleo o una situación de crisis, las participantes reportan que el 42.8% se los han brindado sus padres, en este caso es muy claro el apoyo, ya que a muchas de ellas les ayudan a cuidar a sus hijos, en algún momento les ofrecieron un techo en donde vivir, les prestaron dinero, etc., pero a pesar de ello, no están satisfechas con esa ayuda, ya que sentían que era forzada, que no lo hacían con gusto, que era una forma de hacerles ver que ellas se equivocaron, que no son capaces de salir adelante, etc., el 24.7 % no tiene a una persona que le halla dado ese apoyo material, el 11.4 % reporta que su hermana les ha dado ese apoyo, el nivel de insatisfacción en total es de 87.6 %.

El apoyo informacional, visto como los consejos, ayuda en toma de decisiones, hacer una crítica constructiva, etc., el 50.5 % de las participantes no tienen una persona que les de este apoyo, en segundo lugar ubican a sus padres con el 20 %, con el 11.4 % esta una amiga y con el 10.4 % esta su hermana; el nivel de insatisfacción es de 95.3 %.

Un tipo de apoyo que está presente en el cuestionario, es el que sirve para reducir el estrés, la tristeza, y / o hartazgo, el 54.3 % de las participantes no tiene una persona que les brinde este tipo de apoyo, en segundo lugar se encuentra una amiga con el 14.28 %, con un 10.7 % están los hijos; el nivel de insatisfacción en total es de 92.9 %.

Hay otro tipo de apoyo que se puede considerar tanto informacional como instrumental, por ejemplo, en caso de un accidente, la muerte de un familiar, etc., el 39.28 % no tiene a alguien que la ayude en esos casos, el 27.14 % las han ayudado sus padres, el 10 % su hermana y menor grado 8.57% una amiga; el nivel de insatisfacción total es de 91.5 %.

En los casos de el Apoyo Informacional, y de la primera forma de apoyo emocional, tienen el mismo orden de aparición las opciones 1. Nadie, 2. Padres y 3. Amiga, como las tres principales, tienen el mayor porcentaje.

En la segunda parte de el apoyo emocional, los hijos ocupan la opción número dos de importancia, debido a la naturaleza del apoyo, cariño, afecto, aceptación, etc., no ocupan un lugar importante en los demás tipos de apoyo, por que las participantes consideran que no se deben de involucrar en sus problemas, no quieren preocuparlos, ni pedirles ayuda, además de que la edad en que oscilan los hijos de las participantes es entre los 11 y 15 años, en los extremos están niños de 3 o 4 años y de 18 a 21 años, de ahí que a la mayoría de ellos solo se les permita brindar un apoyo emocional, más que instrumental o informacional.

Las opciones de Esposo y Otros Parientes, no pintan dentro de la red de apoyo de las participantes, el porcentaje en que los nombran como proveedores de ayuda es mínimo, con una media de apenas 2.8 % y 4.2 % respectivamente. Aquí se confirma una vez más, la mala relación que llevan con sus parejas, esto debido a la constante desacreditación que hacen hacia ellas, la falta de comunicación, donde no existe una disponibilidad para resolver los problemas, para llegar a acuerdos, etc., por otro lado tampoco existe una relación cercana con otros parientes, ya sea por la distancia, por la poca frecuencia en que se ven, o por la no disponibilidad para ayudar en momentos difíciles.

El apoyo que se considera tanto instrumental como informacional, y que lo proveen en segundo y tercer lugar de importancia, los padres y una hermana, es debido a que son las personas más cercanas, ya que la mayoría de las participantes crecieron con las figuras de su padre y madre, independientemente de que si existió una buena o mala relación, o de que se fueron de sus casas muy jóvenes, o que posteriormente faltó una de las figuras paternas, son los parientes más cercanos que brindan ese apoyo, aunque las participantes sienten ese apoyo como forzado, volátil, hoy puede estar, mañana ya no, sienten que es una gran deuda que tendrán que pagar, no reciben ese apoyo con gusto, no les ayuda para reducir su estrés, preocupaciones o malestares.

Las participantes cuentan con redes de apoyo nada eficaces, esto debido a que, primero, el número de personas con las que cuentan para brindarles su apoyo podrían ser cuatro (padres, hermana, amiga e hijos), pero estos se dividen de acuerdo al momento y a el tipo de apoyo que se necesite, esto es, encontramos a los hijos como los mejores proveedores de apoyo emocional, por otro lado, a los padres y a una hermana como mejores proveedores de apoyo informacional e instrumental, a una amiga como mejor proveedora de apoyo de reducción de estrés y tristeza, lo ideal sería que contarán con esas cuatro personas o más, en cualquier situación, aunque es totalmente comprensible que el apoyo que darían es diferente y con las limitaciones que impone el tipo de relación.

Además de que a veces puede ser más efectivo el apoyo de los hijos que el de una amiga, o viceversa, contar con la ayuda de la hermana que la de los padres, cada situación es única, además de que deben tener la habilidad de transformar el tipo de apoyo según se presente el momento, por ejemplo, una amiga puede ser más útil en primera instancia dando apoyo instrumental cuando está presente una dificultad, para ayudar en tareas domésticas, a el cuidado de los hijos, etc., mientras la persona central

se ocupa de otros asuntos que le competen a ella, posteriormente puede dar un apoyo emocional y finalmente de reducción de estrés o tristeza; debe adecuarse a las necesidades suscitadas en ese momento. No existe tal habilidad y adecuación en la red de apoyo de las participantes, ya que el apoyo es mínimo, esporádico, obligado e inconsistente.

En segundo lugar la interconexión que existe entre los tres primeros integrantes de la red, es obvia, debido a su relación familiar, así que su red es densa, aunque muchas veces no resulta beneficioso que entre las personas de la red sean tan cercanas, debido a que sus normas son más rígidas, mas estrictas, no dan acceso a una más amplia variedad de roles, etc., no sucede esto con la amiga, ya que se encuentra fuera de esa relación; tampoco existe una reciprocidad entre las partes de la red, no hay un intercambio equitativo, es decir, a veces el sujeto focal da el primer paso hacia el acercamiento, para pedir ayuda, por que no tiene otra opción, no tiene a quien acudir, los integrantes de la red la brindan por que siente que es una obligación, por que no podían negarse, etc., no hay un acercamiento mutuo, ni un equilibrio al dar y recibir, la relación es dispar.

En cuanto a la semejanza y congruencia que puedan tener los miembros de la red, son de procedencia dudosa, a simple vista se observa que comparten las mismas creencias, valores, actitudes, formas de pensar, etc., pero muchas veces unos miembros están sometidos por otro, o por el resto de la sociedad, por lo que marca, impone, lo que debe de ser, no tienen libre elección, aún no se han permitido manifestar lo que piensan y sienten, ser congruentes con ellos mismos, aunque en este caso no se logra descifrar esa característica de la red, si realmente hay semejanzas y congruencias reales.

Las características de la red de apoyo de las participantes del estudio son las siguientes: es una red pequeña, se reduce al núcleo familiar, a excepción de la amiga, por ello es cerrada, con poca apertura, disminuyendo la probabilidad de que entre sus miembros este una persona con experiencia en determinado problema, hay pocas conductas de apoyo, no hay espontaneidad de los miembros de la red para proveer ayuda, el sujeto central moviliza el apoyo, pero este es forzado e inevitable, dando cuenta así, del desequilibrio de la red, no se mantiene el apoyo y /o cambia de acuerdo a la situación, no se adecua a las necesidades de la persona central; debido a lo anterior es que el apoyo es considerado como insatisfactorio, con un total de 88.1%, solamente el 11.9% está satisfecha con el apoyo, pero solo con dos niveles (Poco Satisfecha y Bastante satisfecha), no hubo ninguna respuestas que tuviera el nivel (Muy Satisfecha).



Algunos de los síntomas que presentan las participantes (tristeza muy profunda, sentirse vacía, apática, sentimientos de culpabilidad, fatigada, con poca energía, movimientos lentos, cuerpo pesado, problemas para dormir, insomnio, dormir demasiado, falta de apetito, perder el interés por actividades que antes se disfrutaban, sentirse culpables, impotentes o inútiles, dolores de cabeza, espalda, piernas, dificultades para tomar decisiones, no poder concentrarse ni recordar pendientes del día), son característicos de un trastorno depresivo mayor, además de que éstos síntomas han sido constantes durante una o dos semanas seguidas aproximadamente.

Lo anterior no quiere decir que las participantes están en el nivel más grave de depresión mayor, sino que, están a muy pocos centímetros de cruzar la línea que divide la "salud" de la enfermedad, en éste caso, de sufrir por completo las consecuencias de un trastorno depresivo mayor, por que a pesar de que tienen varios síntomas, y de que les está afectando fuertemente en todas las facetas de su vida, aún no han llegado a un grado incapacitante, es decir, aún pueden valerse por sí mismas, salen a la calle, a trabajar, realizan sus labores cotidianas, etc., quizás lo hacen de una manera mecánica, sin una actitud positiva, etc., pero no están por completo imposibilitadas, a pesar de que lo anterior es muy grave, aún tienen la posibilidad de hacer algo al respecto, si bien la intervención que realicé con ellas, no las curaría por completo de sus síntomas depresivos, les mostró una perspectiva muy diferente de su vida, que no se habían percatado con anterioridad, cayeron en la cuenta de que la ayuda y el cariño que sus seres queridos les puedan dar, es muy importante para su salud, conocen las instituciones más cercanas a ellas que les pueden brindar ayuda tanto psicológica como legal, algunas de ellas se les concertaron citas para que asistieran a la brevedad, también se dieron cuenta de que ser espectadoras de sus problemas no soluciona nada, no las ayuda a olvidar o a restarles importancia, tampoco el pesimismo constante en sus actitudes, la indiferencia con la que viven cada día; comprendieron que tienen que hacer algo al respecto para salir de su depresión, sobrellevar la vida cotidiana, que cada vez se vuelve más difícil, que se interesen tanto por su salud física como emocional.

## 12 . CONCLUSIONES

- Los acontecimientos vitales que se presentan con mayor frecuencia en las participantes del estudio son: 1 . Problemas con la pareja ( violencia psicológica ), 2 . Crisis Económica, 3 . Problemas constantes con los hijos.
- La primera hipótesis que formulé en la investigación, se acepta, ya que las mujeres participantes de éste estudio, no poseen apoyo social suficiente, no es constante, no es ofrecido voluntariamente, el poco que reciben no cumple con las expectativas de la persona que lo necesita, a menor apoyo social, mayor riesgo de sufrir depresión .
- El apoyo que más necesita y satisface a una mujer, es el emocional, que le demuestren afecto, comprensión, respeto, sentir que la escuchan, que esta acompañada, que se interesan por lo que le pasa, ser importante para otros.
- La segunda hipótesis que formulé, también se acepta, ya que, la pasividad, la ausencia de acciones de solución, el distanciamiento de los problemas, son formas de afrontamiento negativas, que lleva al individuo a incrementar la posibilidad de padecer depresión.
- Una visión negativa de la vida, el pesimismo excesivo, la percepción de no tener autocontrol, la ausencia de una evaluación positiva, la falta de estima personas, son pensamientos, comportamientos y sentimientos característicos de las mujeres de éste estudio.
- Las participantes de la investigación tienen síntomas de un trastorno depresivo mayor.
- El apoyo social y el afrontamiento que presentan las mujeres de éste estudio, están relacionados con la presentación de síntomas de un trastorno depresivo mayor.

### 13 . BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo Ibáñez, Alejandro. Aprender Jugando. Tomo 1, 2 y 3 , Editorial Limusa .
- Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina. Estresores cotidianos, malestar depresivo e ideación suicida en adolescentes mexicanos. Vol. 40 (2) 1994, pp. 156-165.
- Acuña, Laura et al. Resistencia al estrés : efectos del apoyo social, de las estrategias de evitación y de la masculinidad- feminidad. Psicología Iberoamericana, Vol. 10 No. 2 Junio de 2002, pp. 48-56.
- Arias, Pablo. Estrés y Procesos de Enfermedad. Biblios, Buenos Aires, 1998.
- Arieti, S. Y Bemporad, J.. Psicoterapia de la Depresión. Editorial Paídos, México, 1993, pp. 60-63.
- Barrón López de Roda, Ana. Apoyo Social, Aspectos Teóricos y aplicaciones. Editorial Siglo XXI, España 1996, 99 p.
- Beck, Aarón. et al. Terapia Cognitiva de la Depresión. Biblioteca de Psicología, 1983, p. 394 .
- Brown, G.W. et al. Life events and psychiatric disorders, par 2: Nature or causal link. Psychol. Med. 3,159,1973.
- Castilla del Pino, Carlos. Un estudio sobre la depresión. Ediciones de Bolsillo, Barcelona, 1983, 443 p.

- Cortes Manjarrez, Julio Antonio. Depresión. Tesis UNAM, México, 2002, 104 p.
- Doniz Alvarado, Ruth, Eventos vitales que constituyen factores de riesgo en la depresión infantil. Tesis UNAM, México, 2002, 83 p.
- Engel, G.L. The Clinical Application the Biopsychosocial Model. The American Journal of Psychiatry 137 (5) : 535 - 543 p.
- Estrada González, Gabriela. Comparación de las estrategias de afrontamiento y los eventos vitales en depresivos y no depresivos. Tesis UNAM, México, 1997,91 p.
- Fernández, Alfonso Francisco. Vencer la depresión. Ediciones Temas de Hoy.
- Flores Pineda, Nelly. Análisis comparativo y descriptivo del apoyo social y tipos de afrontamiento con relación a la salud en comunidades del Distrito Federal. Tesis UNAM, México, 2004, 98 p.
- García Escamilla, David. "Perciben mayor depresión y ansiedad en mexicanos ", Grupo Reforma / Servicio Informativo Distrito Federal, 11 de Septiembre 2003.
- García Escamilla, David. "Afecta trastorno bipolar a 1.6 millones en México", Grupo Reforma / Servicio Informativo Distrito Federal 9 de Septiembre 2003.
- Gastó Ferrer, C. et al. Depresiones Crónicas. Editorial Doyma, España, 1993, pp. 55-75.
- Hernández Olayo, Ignacio. Síntomas somáticos en la depresión. Tesis UNAM, México, 2002.

- Herrero Juan. et al. " Autoestima y depresión : relaciones directas versus indirectas ", Revista de Psicología Social, Volumen 10 Número 2, pp. 191 - 204.
- Herrero, Juan. et al. " Apoyo Social, estrés y depresión : un análisis causal del efecto supresor ", Revista de Psicología Social, Volumen 13 Número 2, pp. 195 - 203.
- Hidalgo Solís, Raúl Alfonso. La depresión desde diferentes perspectivas teóricas. Tesis UNAM, México, 1998, 116 p.
- Humbrados Mendieta, Ma. Isabel. Estrés y Salud. Promolibro, Valencia, 1997, 616 p.
- Instituto Mexicano de Psiquiatría. ¿Es difícil ser mujer ? Una guía sobre depresión. Editorial Pax, México, 1997.
- Kielhol, Paul. El Médico no Psiquiátrico y sus pacientes Depresivos. Editorial Herder, Barcelona 1993, pp. 111 - 121.
- Lacan, Jacques. La depresión y el reverso de la psiquiatría. Editorial Paídos, Argentina, 1997, 71 p.
- Lazarus, Richard. Folkman, Susan. Estrés y Procesos Cognitivos. Barcelona 1986, 468 p.
- Mackinnon, Roger et al. Psiquiatría Clínica Aplicada. Editorial Interamericana, 1983, 432 p.
- Matud María. " Estrés y Salud : Un estudio empírico ", Psicología Iberoamericana , Vol. 9 No. 3 Septiembre 2001, pp. 17-22.

- Moreno, C. et al. " Ansiedad y Acontecimientos Vitales ", Revista Latinoamericana de Psicología, 27(3), 471-496.
- Nicol, Eduardo. Psicología de las situaciones vitales. Fondo de Cultura Económica,. México, 1975, 166 p.
- Orendain Tremear, Mónica. La depresión, desde la perspectiva cognitivo conductual. Tesis UNAM, México, 1997, 110 p.
- Organización Panamericana de la Salud. " OPS : Una de cada diez personas sufre depresión en México ", Grupo Reforma/Servicio Informativo Distrito Federal,16 de Septiembre 2003.
- Ramírez Mayagoita, Maria. Relación : " Actividades Placenteras, Locus de Control y Depresión en escolares ",Vol. 7 No. 1 Marzo 1999.
- Rodríguez Marín, Jesús. Psicología Social de la Salud. Editorial Síntesis, pp. 42 -74.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B. y Sarason, B.R. ( 1983 ). Assesing Social Support. Journal of Personality and Social Psychology. 44 ( 1 ) 127 - 139.
- Satir, Virginia. Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. Editorial Pax, México 2002.
- Selye Hans, M.D. The Stress of Life. Editorial Mc Graw Hill, USA 1984, 461 p.
- Stanley W., Jackson. Historia de la Melancolía y la Depresión. Ediciones Turner, Madrid, 369 p.

- Villaseñor Roca, Leticia et al. Técnicas actuales de investigación documental. Editorial Trillas, México, 1997.
- Zúñiga Solana, Jesús Jacqueline. Factores de riesgo y protección para padecer depresión en mujeres. Tesis UNAM, México, 2003, 78 p.

## 14. ANEXOS

### ANEXO I

#### CUESTIONARIO DE “ APOYO SOCIAL ”

1 . ¿ En quién puede realmente confiar cuando necesita alguien que la escuche ?

¿ Qué tan satisfecha está con el apoyo ?

2 . ¿ Con quién podría contar para ayudarla, si se peleara con un muy buen amigo (a) ?

¿ Qué tan satisfecha está con el apoyo ?

3 . ¿ En la vida de quienes cree usted que es una parte importante e integral ?

4 . ¿ Quién cree que la ayudaría si se acabara de separar de su esposo o novio ?

5 . ¿ Quién cree que la ayudaría en una situación de crisis, aun cuando implicara un esfuerzo para ellos ?

6 . ¿ Con quién puede hablar francamente, sin necesidad de cuidarse de lo que dice ?

7 . ¿ Quién la ayuda a sentir que usted tiene algo positivo que contribuir a los demás ?

8 . ¿ En quién puede confiar para distraerla de sus preocupaciones cuando esta estresada ?

9 . ¿ Con quién puede realmente contar cuando necesita ayuda ?

10 . ¿ En quién podría realmente confiar para ayudarla si la hubieran expulsado de la escuela o despedido de su trabajo ?

11 . ¿ Con quién puede ser totalmente usted misma ?

12 . ¿ Quién siente que realmente la aprecia como persona ?



- 13 . ¿ Con quién puede realmente contar para darle consejos útiles que eviten que usted cometa errores ?
- 14 . ¿ Con quién puede realmente contar para escucharla abiertamente y sin críticas cuando habla usted de sus sentimientos más íntimos ?
- 15 . ¿ Quién la apoya cuando necesita que la consuelen lo apapachen ?
- 16 . ¿ Quién la ayudaría si un buen amigo (a) suya hubiera tenido un accidente y estuviera grave en el hospital ?
- 17 . ¿ Con quién puede realmente contar para hacerla sentir más relajada cuando está bajo presión o está tensa ?
- 18 . ¿ Quién la ayudaría si un miembro cercano de su familia muriera ?
- 19 . ¿ Quién la acepta totalmente, incluyendo sus mejores y sus peores aspectos ?
- 20 . ¿ Con quién puede realmente contar para cuidarla o apoyarla, independientemente de lo que le este sucediendo ?
- 21 . ¿ Con quién puede realmente contar para escucharla cuando está muy enojada con alguien más ?
- 22 . ¿ Con quién puede realmente contar para decirle, de forma amable y razonada, aquellos aspectos en los que necesita mejorar ?
- 23 . ¿ Con quién cuenta para ayudarla a sentirse mejor cuando se siente muy deprimida ?
- 24 . ¿ Quién siente usted que realmente la quiere profundamente ?
- 25 . ¿ Con quién puede contar para consolarla cuando se siente muy alterada o preocupada ?
- 26 . ¿ En quién puede realmente confiar para apoyarla cuando tiene que tomar decisiones importantes ?
- 27 . ¿ Con quién puede contar para ayudarla a sentirse mejor cuando está muy irritable ?

## ANEXO II

### INVENTARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO

A continuación se enlista una serie de afirmaciones con referencia a la manera en que las personas hacen frente a los problemas, conteste marcando solo una opción ( 0 1 2 3 ) por pregunta, la que mejor se acerque a la forma en que usted piensa, y actúa, no hay respuestas correctas ni incorrectas .

1 = No de ninguna manera	3 = Generalmente usualmente
2 = En alguna medida	4 = Siempre en gran medida

1 Me concentro exclusivamente en lo que tengo que hacer a continuación	1	2	3	4
2 Intento analizar el problema para comprenderlo mejor	1	2	3	4
3 Me concentro en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás	1	2	3	4
4 Pienso que el tiempo cambiará las cosas y que todo lo que tengo que hacer es esperar	1	2	3	4
5 Me comprometo o me propongo obtener algo positivo de la situación	1	2	3	4
6 Hago cualquier cosa y pienso que al menos no me quedé sin hacer nada	1	2	3	4
7 Intento encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión	1	2	3	4
8 Hablo con alguien para averiguar más sobre la situación	1	2	3	4
9 Me critico o me sermoneo a mi mismo	1	2	3	4
10 No agoto mis posibilidades de solución en un mismo instante, sino que reservo alguna otra alternativa	1	2	3	4
11 Confió en que ocurra un milagro	1	2	3	4
12 Sigo adelante con mi destino pues sólo algunas veces tengo mala suerte	1	2	3	4
13 Sigo adelante como si no hubiera pasado nada	1	2	3	4
14 Guardo sólo para mí mis sentimientos	1	2	3	4
15 Busco alguna mínima esperanza, viendo las cosas por su lado bueno	1	2	3	4
16 Duermo más de lo que acostumbro	1	2	3	4

17 Manifiesto mi enojo la(s) persona(s) responsable(s) del problema	1	2	3	4
18 Acepto la simpatía y comprensión de alguna persona	1	2	3	4
19 Me digo a mí mismo cosas que me hacen sentir mejor	1	2	3	4
20 Me siento inspirado para hacer algo creativo	1	2	3	4
21 Intento olvidarme de todo	1	2	3	4
22 Busco la ayuda de un profesional	1	2	3	4
23 Pienso que los problemas me hacen madurar como persona	1	2	3	4
24 Espero a ver lo que sucede antes de hacer algo	1	2	3	4
25 Me disculpo o hago algo para compensar	1	2	3	4
26 Desarrollo un plan de acción y lo sigo	1	2	3	4
27 Considero y acepto una segunda posibilidad mejor, después de la que yo quería	1	2	3	4
28 De algún modo expreso mis sentimientos	1	2	3	4
29 Me doy cuenta de que soy la causa del problema	1	2	3	4
30 Salgo mejor de la situación de cómo empecé	1	2	3	4
31 Hablo con alguien que puede hacer algo por mi problema	1	2	3	4
32 Me alejo del problema por un tiempo: intento descansar o distraerme	1	2	3	4
33 Intento sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos	1	2	3	4
34 Tomo una decisión importante o algo muy arriesgado	1	2	3	4
35 Intento no actuar demasiado aprisa o dejarme llevarme por un primer impulso	1	2	3	4
36 Tengo fe en algo nuevo	1	2	3	4
37 Mantengo mi orgullo y pongo al mal tiempo bueno cara	1	2	3	4
38 Redescubro lo que es importante en la vida	1	2	3	4
39 Hago cambios para que las cosas salgan mejor	1	2	3	4
40 Evito estar con gente en general	1	2	3	4
41 No dejo que el problema me venza, rehúso pensar mucho tiempo en el problema	1	2	3	4
42 Pregunto su opinión a un pariente o amigo y respeto su consejo	1	2	3	4
43 Oculto a los demás lo mal que me va	1	2	3	4
44 No tomo en serio la situación y me niego a hacerlo	1	2	3	4
45 Le platico a alguien como me siento	1	2	3	4

46 Me mantengo firme y peleo por lo que quiero	1	2	3	4
47 Me desquito con los demás	1	2	3	4
48 Recorro a experiencias pasadas; ya antes me había encontrado en una situación similar	1	2	3	4
49 Se lo que tengo que hacer y redoblo mis esfuerzos para conseguir que las cosas marchen mejor	1	2	3	4
50 Me niego a creer lo que ha ocurrido	1	2	3	4
51 Me prometo a mí mismo que las cosas serán distintas	1	2	3	4
52 Propongo un par de soluciones distintas al problema	1	2	3	4
53 Acepto la situación pues yo no puedo hacer nada al respecto	1	2	3	4
54 Intento que mis sentimientos no interfieran demasiado con otras cosas	1	2	3	4
55 Deseo poder cambiar lo que está ocurriendo o la forma como me siento	1	2	3	4
56 Cambio algo de mí	1	2	3	4
57 Sueño o me imagino otro tiempo u otro lugar mejor que el presente	1	2	3	4
58 Deseo que la situación se desvanezca o termine de algún modo	1	2	3	4
59 Fantaseo o imagino el modo en que podrían cambiar las cosas	1	2	3	4
60 Rezo alguna oración	1	2	3	4
61 Me preparo para lo peor	1	2	3	4
62 Repaso mentalmente lo que haré o diré	1	2	3	4
63 Pienso como dominaría la situación a quien admiro y la tomo como modelo	1	2	3	4
64 Intento ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona	1	2	3	4
65 Me digo a mí mismo que las cosas podrían ser peor	1	2	3	4

## ANEXO III

### Entrevista # 1

Jazmín

Unión Libre

23 años

2 hijos

No se por donde empezar, es que son muchas cosas las que me pasan, parece que la vida se está ensañando conmigo, porque siempre me va muy mal, cada vez mi situación empeora, ya no se ni que hacer . Pues que puedo decirle, hace ya cuatro años aproximadamente el que era mi esposo, me quito a mi hijo, mi niño tenía como seis meses de nacido, aún no nos hemos divorciado, sólo nos separamos, pero mi esposo, bueno mi ex, no me deja ver a mi hijo, me lo esconde, dice que no tengo derecho a verlo, porque soy una mala madre, por si fuera poco, me va a demandar por abandono de hogar e infidelidad, y además de que dice que yo lo mande a golpear, que tengo amistades que me ayudaron a hacerle daño, pero nada de eso es cierto, yo no se como puede decir eso, si él fue quien me quito a mi hijo y no me permite verlo, y en el tiempo que estuvimos juntos nunca le fui infiel, y jamás abandone a mi hijo, siempre me ocupe de él .

Ha intentado hacer algo por vía legal para tener la patria potestad de su hijo :

No, nunca he hecho nada para recuperar a mi hijo, es que no se que puedo hacer, yo creo que no me lo va a regresar, porque ya paso mucho tiempo desde que me lo quito, como le digo, casi cuatro años, yo extraño mucho a mi hijo, tengo ganas de abrazarlo y besarlo, que ya este conmigo, pero me da miedo de que mi ex - esposo se vaya lejos y ni siquiera sepa nada de él, porque una vez me amenazo diciéndome que si lo seguía molestando y buscando a mi Jonathan se iría lejos y no volvería a saber nada de ellos, así aunque sea se donde viven y a veces lo veo de lejos, pero él no me deja acercarme, así que luego me tengo que esconder para que no me vea mi ex y así puedo ver a mi niño . Si quiero tener de regreso a mi hijo, pero no se crea, tengo miedo de que ya ni me conozca, que no sepa quien soy, y no quiera venirse a vivir conmigo, no se si su papá lo trata bien, igual y lo tiene con él nada más para hacerme sufrir y que me sienta mal .

Yo empecé también a hacer mi vida, porque tiempo después de que nos separamos conocí a un muchacho y empezamos a salir, y pues nos juntamos, con él tengo a mi otro niño, tiene casi dos años, pero el que es mi pareja actual, es muy celoso, no me deja salir de la casa, siempre me está

checando, quiere saber a dónde ando, con quién, si salgo a que hora voy a llegar, en fin, cuando le digo que si vamos a ver a mi mamá me dice que no, que vive muy lejos, que él solo quiere descansar, que no lo moleste, pero si le digo que me voy a ir a verla, se enoja, que como voy a ir , que son muchos gastos, total que siempre me pone algún pero. En general la relación que llevo con él es muy mala, porque ya no es lo mismo de cuando nos conocimos y éramos novios, él cambio muchísimo, ya no me trata igual, siempre estamos peleando, me grita por todo, y mucho menos demuestra su cariño, ya no me abraza, no me besa, ya tenemos mucho tiempo sin tener relaciones, ya no se acerca a mi, no se, creo que ya no le gusto, alguna vez trate de hablar con él para arreglar nuestra situación, pero él no se presta para nada, dice que no tiene tiempo para mis tonterías y cursilerías, que si me junte con él fue por algo, que ahora no le reclame, y total que en lugar de componer la situación, sale peor, porque el no tiene la disposición de escucharme, de hablar, de que mejore nuestra relación, ya no se ni que va a pasar, las cosas empeoran cada vez, a veces ni siquiera llega a la casa, se desaparece uno o dos días, y cuando llega dice que fue porque salió por cuestiones de trabajo, pero yo no le creo, pero ya ni decirle nada, porque empezamos a discutir, así que mejor me quedo callada .

Tiene algún pariente o una amiga que la ayude, alguien con quien platicar, que la escuche :

Mi mamá vive en Ecatepec, ella vive solita, me preocupa mucho porque últimamente ha estado muy malita, incluso estuvo hospitalizada, la verdad es que temo por su vida, luego se pone mala y no hay nadie que la vea, que la ayude, porque ni ella ni yo tenemos teléfono y luego tan lejos no tengo ni como comunicarme con ella, mi papá se fue hace muchos años a Estados Unidos, con una de mis hermanas, y desde entonces no quiere saber nada de mi madre, obviamente ha de tener otra familia por allá, mis hermanos no la apoyan, ni siquiera la van a visitar, la verdad es que son muy mala onda, con decirle que hasta apoyaban a mi ex, y a mi no, le decían que no me diera a mi hijo, que yo estaba loca, que lo mejor es que él se quedara con el niño, que para que me lo daba si yo era una mala persona, y cosas así .

Pues no, no tengo alguien que me ayude, porque como le dije, mi papá se fue hace muchos años a Estados Unidos con mi hermana, ya no le interesamos ninguno de sus hijos, luego mis hermanos no se llevan conmigo, pareciera ser que les hice algo muy feo para que me traten así, mi mamacita esta malita entonces ni como recurrir a ella, tengo a mis primas, pero con su trabajo, su escuela, no me pueden ayudar, tiene sus propias broncas, a veces mi suegra me cuidaba a mi niño, pero uno de sus hijos que tiene quince

años, me lo trata muy mal, le pega, le dice de cosas, y mi suegra no hace nada, mi marido pues no porque como le dije no nos llevamos bien, incluso le dije como trataba su hermano a nuestro hijo, y él quedo en hablar con su hermano para que ya no pasará eso, pero es la fecha que no lo ha hecho, y amigas pues la verdad no tengo, solo compañeras de trabajo, pero solo hablamos de eso de trabajo, y ya sabe, chismes y cosas así, pero nada de mis problemas o de cómo me siento .

Trabajo en la casa de la Señora Sonia, haciendo el quehacer, luego le ayudo en algunas cosas a su esposo, el Diputado Barragán, y sí me salen chambitas de lavar, planchar pues ya me ocupo de eso, a veces me llevo a mi hijo a la casa de la Señora Sonia, pero no puedo hacer bien las cosas, porque lo tengo que estar viendo, que no agarre nada, que no haga travesuras, prefiero que esté conmigo a dejarlo con mi suegra, pero a veces es difícil andar con él para todas partes, entre una cosa y otra, no tengo tiempo para mí, siempre es el trabajo, mi niño, la comida, mi marido, la verdad es que a veces pienso como hubiera sido mi vida, si hubiera seguido estudiando, si no me hubiera casado, vamos, si hubiera disfrutado más mi juventud, imagínese, tengo 23 años y ya todas las responsabilidades que tengo, hasta parezco más grande de la edad que realmente tengo.

Además mi situación económica no es nada buena, la verdad es que en estos tiempos no alcanza para nada, luego por si fuera poco, me embarcaron unas personas para que fuera madrina de bautizo de su niño, y pues no les pude decir que no, además es hasta Toluca; tengo que pagar algunas deudas, porque con lo que gana mi marido pues no nos alcanza, él no quiere que trabaje, pero si no como nos mantenemos .

Ya no se ni que me pasa porque llevo varios días sintiéndome mal, me duele la cabeza, me enoja de todo, ya no me dan ganas de ir a trabajar, pero yo creo que lo hago más a fuerza que por voluntad propia, luego si me siento mal porque ya ni le hago caso a mi niño, no juego con él, nada nada, ya no le pongo atención, no se, creo que no estoy bien, siempre estoy así, luego hasta en ocasiones me choco a mí misma, no me gusta la vida que tengo, quisiera que fuera diferente, porque ahora que lo pienso tengo bastante tiempo sintiéndome de esta forma, pero por lo mismo de mi situación, pues ya no me queda de otra más que estar así, creo que hasta ya se me hizo normal, ya no se como se siente, estar contenta, de buen humor, riendo, pues estar bien conmigo .

Alguna vez ha pedido ayuda de alguna persona que pudiera hacer algo por usted, ( un profesional ) :

Pues hace tiempo lo intenté, pero la verdad no supe donde buscar, o a quien preguntarle, y no le di importancia, además, yo que tenía que andar buscando a alguien, si tenía cosas más importantes que hacer, además mi marido hubiera dicho que si estaba loca como para buscar a un psicólogo, no creo que me diera permiso de asistir, pero creo que si lo necesito, para ver si puedo resolver mi situación . También gracias a la sugerencia que usted me dio, de hablar con el colaborador del Diputado que es abogado, para que me asesorará y me dijera que puedo hacer con lo de mi hijo, el Licenciado me dijo que nos pusiéramos de acuerdo y que estudiaría la situación, para decir que es lo más conveniente, y con lo que me dijo pues estoy un poco más tranquila, porque se que mi ex no me puede acusarme de nada de lo que dice, porque no tiene pruebas y no puede hacer nada en mi contra, y pues con lo de mi niño, me dijo que si me ayudaría . Además si usted me pudiera ayudar con mis problemas pues se lo agradecería muchísimo, o como usted lo dijo en una ocasión, que a la mejor no me podía tratar directamente, pero que si me daría la dirección de un lugar donde me puedan ayudar, o que me conseguiría una cita .

Bueno pues ya tengo que irme, pero le agradezco que me halla escuchado un buen rato, y quedamos entonces en que me da los datos con Sonia, y ella me los pasa a mi, porque si estoy interesada en asistir a una terapia o algo así .

---

### *Comentario*

Jazmín desde que llegó al taller, estaba muy seria, y con los ojos llorosos, cuando definitivamente ya no contuvo el llanto salió del espacio en donde estábamos ( las demás compañeras y yo ) y se fue a una oficina, supongo que para poder desahogarse y que nadie la escuchará, después de unos 20 minutos aproximadamente regreso, pero ya no quiso participar en el taller, solo estaba escuchando y observando, más tarde, al final de la sesión, ella me pidió que charláramos un momento; así que pasamos a la oficina para poder platicar con privacidad .

Ella no sabía por donde empezar a contarme que es lo que le pasaba, se veía triste, sus ojos llorosos y rojos, perturbada aún por haber llorado, su respiración era entre cortada, su tono de voz muy bajo, a penas podía escucharla, estaba nerviosa, se agarraba mucho las manos, se tronaba los dedos, se mordía mucho los labios, miraba hacia abajo, o a los lados, no podía mirarme a la cara, al platicar se quedaba muchas veces callada, hacía



pausas muy largas, después de que le dije que tomara su tiempo, que respirara, que saliera tantito a tomar aire, poco a poco se fue soltando, y poniendo en claro sus ideas, me contó muchas cosas, como si tuviéramos tiempo de conocernos, la sentí un poco más tranquila, creo que dijo lo que necesitaba decir, que alguien la escuchará y le pusiera atención .

Efectivamente como ella lo dijo se ve más grande de la edad que tiene ( 23 años ) confiaré en que no sea de las mujeres que se quitan años, pero por lo menos se ve como de unos 27 años o un poco más, se viste muy alivianada, pans y tenis, su mismo trabajo y su rutina así se lo exigen .

Tiene un problema con su ex - esposo muy grave, tanto como para acusarla de abandono de hogar, de haberlo mandado a golpear, no dejarle ver a su hijo, etc. y pues ella no sabe que hacer; a parte de las broncas económicas, pero no llego a entender, si no tiene dinero porque se embarca, como ella dice, a ser madrina de bautizo, tiene que pagar misa, ropita, recuerdos, y no se que tantas cosas más, algo que también se me hizo irónico es que cuando terminamos de hablar, le encargo lencería a una señora que asiste al taller, después volteo y se me quedo viendo, yo simplemente le sonreí, no se que fue lo que paso por su mente, pero después le dijo a la señora que mejor no le encargaba nada, que después, probablemente si yo no hubiera estado allí, si hubiera encargado la ropa, aún no logro entender como funcionan las personas que sabiendo las broncas económicas que tienen, se avientan más deudas, pero en fin .

El no tener el apoyo de alguien que por lo menos la escuche, la está acabando más rápido; a pesar de que Sonia la está apoyando, no es lo suficiente para que ella salga adelante, aunque el que Jazmín trabajé creo que la alivia bastante, porque se ocupa en algo y se siente útil, no se queda en su casa sin hacer nada, dentro de lo que cabe le ha servido para no caer más hondo en el hoyo; también le hace falta tener algún tipo de distracción o diversión, que de alguna forma la hagan sentirse bien, que se relaje un poco, que no viva tan estresada y preocupada, que se ría más seguido .

Jazmín es una más de las chavas que por evadir y escapar de la situación que vivía en su casa cuando más joven, conoce a cualquier tipo y se hace su novia, después se embaraza por no cuidarse o como un pretexto para casarse e irse de su casa, además tiene toda la razón, de que a sus 23 años tiene grandes responsabilidades, cuidar a un hijo, trabajar, ser ama de casa, etc., no vivió muchas cosas que de manera “ normal “, se vive a esa edad, tal vez tuvo que crecer muy rápido .

Por lo que hablamos se ve muy convencida de pedir ayuda, tanto legal como psicológica, que no se cansaría de buscar un trabajo donde le pagarán un poco más, que le pondría más atención a su niño, que trataría de arreglar las cosas con su pareja y ver si puede encargar a su hijo con alguien o en una guardería, aunque son un poco caras, pero que empezaría a hacer algo por arreglar su situación, al término de la charla, la vi más tranquila, como si se hubiera quitado un peso de encima, incluso su semblante cambio, me parece muy bien que piense así, pero falta ver que sea cierto, porque me puede decir muchas cosas, pero no hacerlas, que se yo, por indecisión, inseguridad, miedo, etc .

*Entrevista # 2*

*Leticia*

*28 años*

*Separada*

*3 hijos*

La verdad es que con las sesiones que hemos tenido del taller, y con lo que han compartido las demás compañeras, me he dado cuenta de ciertas cosas, de las cuales no me había percatado antes, yo creo que estoy deprimida, porque me siento muy mal, me siento cansada todo el tiempo, no me dan ganas de hacer nada, duermo muchísimo, creo que más de lo que dormía antes, estoy enojada todo el tiempo, aunque por fuera parezca contenta, en realidad no lo estoy, además siento que me desquito con mis hijos, les grito mucho, incluso a veces les pego, he perdido mi interés como madre por ellos, yo no soy capaz de amar a nadie, porque me siento devaluada como persona, no me quiero a mi misma .

¿ Sabes aproximadamente desde hace cuanto tiempo te sientes así, o recuerdas si te paso algo en particular que te hiciera empezar a sentirte de esa forma ? .

Pues no lo se con exactitud, son muchísimas cosas, lo de mi esposo, mi trabajo, mi situación económica, mi familia, no se , es todo a la vez . Me separe de mi esposo hace como 6 meses, “ bueno él me dejo “ , pero el tiempo que estuvimos juntos nunca nos llevamos bien, la verdad es que me trataba muy mal, me decía que solo se había juntado conmigo porque estaba embarazada y porque me tenía lastima, que no me quería, que no le gustaba, que era fea, gorda, y cosas así, me desacreditaba mucho, me desvalorizo como no tiene idea, mi autoestima está por los suelos, ya ni me arreglo como antes, no me dan ganas, además para que, no tiene caso, mejor así me quedo.

Mi esposo a veces se iba de la casa varios días y no sabía nada de él, cuando regresaba venía borracho, muy descuidado, sin bañarse, todo sucio, y como era de esperarse sin dinero, ya se lo había gastado en su borrachera, o sepa Dios en que más, yo le reclamaba y le decía que me diera dinero, si no que comeríamos sus hijos y yo, pero siempre era lo mismo con él, hasta que un día definitivamente no regresó a la casa, y hasta la fecha no se que sea de él .

Muchas veces tuve que vender mis cosas para que mis hijos tuvieran que comer, o dejar de comer yo para que ellos si lo hicieran, luego ya no los mandaba a la escuela porque no había pagado la colegiatura, o no me alcanzaba para los pasajes, o para ponerles sus desayunos, porque al principio viví de mis ahorritos y de lo que mi mamá me daba, pero cuando eso cambio, fue entonces cuando vi la necesidad de trabajar, si no, no tenía

que comer, entré a trabajar como secretaria, pero pues el sueldo es muy malo, a veces mi mamá me ayudaba a cuidar a mis hijos, y con lo que podía darme de despensa, pero después ya no, y mis niños se quedaban solos en la casa, no tengo a nadie que me los cuide, porque mi demás familia siempre se ha ocupado de lo suyo y no le importamos los demás, así que ni como pedirles ayuda, a una de mis vecinas antes le decía que si les echaba un ojito en lo que yo no estaba, pero me los trataba muy mal y los regañaba, mis hijos me dijeron que ya no los encargara con la vecina; mi madre ya no me los cuida porque esta grande y dice que porque va a cuidar niños latosos que no la obedecen y nada más se la pasan haciendo travesuras, que no la dejan descansar, por eso ya no me los cuida ella, y por eso los dejo solitos; amigas pues no tengo, solo convivo con las compañeras de trabajo, pero con ellas no se puede tener una amistad real, no están dispuestas a escuchar, dar consejos y apoyar, solo se la pasan con los chismes, dando mala vibra para todos, pienso que todo me sale mal, que las cosas en lugar de mejorar empeoran para mi, pero creo que todo es mi culpa, que mi esposo me halla dejado, que no tenga dinero, que mi mamá no quiera a mis hijos, que ellos sean muy traviosos, no se .

Además ya estoy cansada de la rutina, siempre lo mismo, lo mismo, del trabajo a la casa y viceversa, mis hijos, la tarea, que si ya se pelearon, que si tienen malas calificaciones, pan con lo mismo, ya me canse de que todos los días sean iguales, ya no tengo tiempo para mi, no salgo a ninguna parte, no hago nada más que estar en la joda todos los días .

Bueno aunque no todo está tan mal, porque de una semana para acá hay alguien que me ha estado pretendiendo, lo conozco desde hace ya varios años, antes éramos amigos, pero no se porque nos distanciamos, bueno fue por mi esposo, él era muy celoso, aunque no se porque si me trataba muy mal, la verdad la persona que le digo me gusta bastante, él tiene muchos detalles conmigo, pero no se que hacer, tengo miedo de que sea como mi esposo, que me trate mal, que me desacredite, que me engañe o que simplemente solo se quiera divertir conmigo, que no me tome en serio, y no se si esté lista para andar con alguien, pero como que en el fondo si quiero intentar una relación con él, pero no me animo totalmente, además que va a decir mi mamá y la demás gente de mi, que ya ando con alguien, que soy una cualquiera, que no debo de andar con alguien, que solo me debo a mis hijos y mi casa, también por eso no estoy convencida de andar con él .

Me he dado cuenta de que todo lo que me ha pasado y la forma en la que me siento actualmente me está impidiendo ser feliz, me impide avanzar, y crecer como mamá, como hija, pero sobretodo como mujer, por todo lo que me ha pasado intenté pedir ayuda, pero siempre me daban largas, venga tal

día, necesita cita, no se, muchas cosas, además no había un lugar cercano al que yo pudiera recurrir por la ayuda, y la verdad me desesperé y no lo intenté más, me di por vencida, no había nadie dispuesto a ayudarme, así que deje mi situación como hasta ahora, no he hecho nada para tratar de cambiar, seguí como si nada me pasará, pero eso me causa más daño, porque me siento cada vez peor, veo a mi alrededor y observo que las cosas no andan bien, incluso hasta mis hijos me han dicho que siempre estoy enojada, de malas, que ya no les hago caso, que ya no salimos juntos, y que me ven triste, me han preguntado que si estoy enferma, que si me pasa algo, me dicen : mami no te preocupes mi papá está bien, sí nos quiere, y ya nos vamos a portar bien para que ya no te enojas con nosotros, mi niño más grande de 13 años me dice que va a cuidar a sus hermanitos y que van a hacer su tarea, y cosas así, cuando pasa eso me parten el alma, la verdad es que por mis hijos también quiero mejorar, y estar bien, porque no quiero transmitirles a ellos mi enojo, mi tristeza, porque si no el día de mañana los voy a perder por no haber sido una buena madre, por no atenderlos como se debía y dedicarles tiempo, también ya quiero sentirme mejor, estar de buen humor, verme al espejo y que me guste lo que veo, tanto por fuera como por dentro .

---

### *Comentario*

En una convivencia que realizó la esposa del diputado Francisco Barragán, en el edificio donde estoy impartiendo el taller, y a la cual fui invitada, se acerco a mi Leticia, una de las participantes del taller, y empezamos a platicar de los ejercicios que habían hecho, de los temas que tratamos, etc., y fue cuando empezó a contarme entonces lo que le pasaba .

Desafortunadamente el tiempo no permitió que siguiéramos charlando, ya que ya era muy tarde, todos se estaban despidiendo y estaban por cerrar la oficina, pero quedamos en reunirnos de nuevo para seguir charlando.

Con lo que me platico, creo que se sintió mucho mejor, se pudo desahogar conmigo, sintió que alguien le ponía atención y que le interesaba su vida, lo que le pasara; además muchas cosas de las que le dije, ella afirmaba con la cabeza, o sonreía sutilmente, como diciendo tienes razón, eso me esta pasando o así pienso, etc. , por ejemplo antes de que ella me contara como era su papel como mujer y madre, le estaba diciendo que muchas mujeres tienen la falsa creencia de que solo se deben a su familia y

esposo, que no deben de tener una vida profesional si así lo quieren, que no pueden tener amigas, salir con frecuencia, hacer cosas que las llenen como ser humano, etc., o en cuanto a el sufrimiento, que las mujeres deben de cargar con todos los problemas de los demás, que deben resolverlos, poner sus necesidades antes que las de los otros, etc.

En ella puedo observar varias cosas :

1. No ha logrado cortar el cordón umbilical que tiene con el que era su pareja, ya que a pesar de que tiene mucho tiempo sin verlo y sin saber nada de él, habla como si todavía estuviera con ella, pero de cualquier modo está presente en ella, lo sigue tomando en cuenta como su pareja.

2. Dice no sentir amor por sus hijos, pero todos los esfuerzos que hace para sacarlos adelante dejan ver que si está pensando en ellos, que quiere algo bueno para sus hijos, pero ella no se da cuenta .

3. Tiene una concepción de lo que significa para ella ser mujer, la cual dice : debo dedicarme a mi casa y a mis hijos, me debo a ellos, no tengo derecho a rehacer mi vida, yo tuve la culpa de que me dejara mi esposo, por ser fodonga y no satisfacer todas sus necesidades; primero está lo que él quiera, después mis hijos, siempre la última debo de ser yo, sus necesidades y satisfacción sobre las mías . Además que va a decir la gente de mi, si ando con alguien, que soy una loca, que no me ocupo de mi casa y mis hijos .

*Entrevista # 3*

*Ariathna*

*39 años*

*Casada*

*3 hijos*

Tengo que platicar contigo, porque encontré algo que no me gusto nada, en un cajón del escritorio de la oficina de mi esposo le encontré un paquete de condones, la verdad cuando los vi me moleste muchísimo y me imagine mil cosas de él, que se está acostando con una tipa cualquiera, y lo peor de todo es que creo saber quien es, ella trabaja con mi marido, es una de sus colaboradoras muy cercana, le tiene muchas consideraciones, tanto en cuestiones de trabajo como personales, se preocupa por ella, se hablan muy seguido, ella siempre está en las fiestas y reuniones que tiene Barragán, a mi ni me pela, a duras penas me saluda, es una hipócrita, cualquiera, estoy muy molesta, aunque no me consta nada, pero de seguro que es con ella, no se ni que hacer, es una vieja resbaloso, todavía dijeras que está guapa la mujer, pero está horrible, yo no se ni que pasa .

Además todo se me junto en estos días, primero porque mi esposo ganó las elecciones de Diputado Plurinominal, entonces a penas me estoy acoplando al nuevo ritmo de vida, a sus juntas, reuniones, eventos especiales, mucho trabajo, etc., además de que tengo que dar una imagen hacia los demás, guardar las apariencias, y sonreír siempre aunque no me sienta bien, ser accesible, amable, hacer labor en comunidades, tratar con todo tipo de gente, en fin situaciones a las que no estaba acostumbrada con anterioridad, nuestro nivel de vida está mejorando mucho, tal vez no sea bueno que me acostumbre o me confié de una buena vida, después pueden estar igual las cosas o peor, no lo se, ésta nueva etapa de político que tiene mi esposo, me está estresado demasiado, me pone de malas, y de nervios también, porque se que no hay nada seguro en esto, tal vez, el trabajo le pueda durar tres años, lo mismo que la oficina y los contactos, pero después quien sabe, las cosas pueden cambiar, en esto no hay nada seguro .

También he tenido muchos problemas con mis hijas, con Silvia porque desde que termino la preparatoria no sabe ni que hacer, de eso ya hace dos años, no está segura de que es lo que va a estudiar, que si computación, filosofía, administración de empresas, etc., eso no es lo que me molesta y preocupa, sino que se la pasa de floja en la casa, no hace nada, no colabora en nada, o siempre se la pasa en la calle, solo piensa en divertirse, nada más nos pide dinero, quiere el coche, cree que su papá le va a vivir toda la vida, y

le va a cumplir sus caprichos, Silvia ya tiene 21 años, y parece una adolescente.

Mi otra hija Isabel ya va a salir de la preparatoria, tiene 18 años, pero ella me preocupa mucho porque creo que el novio con el que anda me la trata muy mal, aunque ella no me dice nada; siempre hace lo que él dice, apenas si le habla y se sale, ha cambiado mucho, ya no es la misma, pasa mucho tiempo con él, ha descuidado la escuela, tanto su papá como yo no estamos preocupados por ella, pero como mi esposo casi nunca está en la casa, pues no se da cuenta de muchas cosas, él llega muy tarde y a veces ella no está, siempre sale con pretextos de que fue hacer tarea, que un trabajo, que se quedo sin dinero, que se le paso el tiempo, etc. , pero pasa demasiado tiempo fuera de la casa, creo que se está juntando con malas amistades, una vez la cubrí para que su papá no se enterará, llego un poco tomada a la casa, aunque trato de disimularlo, pero era más que evidente, al otro día hable con ella, y de plano le leía la cartilla, ya no la voy a dejar salir, debe de estar en la casa a tal hora, ya le dije que yo la voy a estar checando a cada rato, para saber donde anda y con quién, que ya no va a ver al novio tanto tiempo, que voy a ir a su escuela para preguntar por su rendimiento, ya se le acabaron las consideraciones, ya no voy a ser tan flexible con ella, porque ya me tomo la medida, por supuesto que se molesto mucho, me hizo sus escenitas, incluso me dejo de hablar unos días, aunque después hablo conmigo y me pidió una disculpa, pero lo hizo para ver si seguían las cosas como antes, pero vio que no fue así, y no le sirvió de nada su actuación, pero bueno, vamos poco a poco .

Aparte de todo eso, se unen otras cosas, por ejemplo, están arreglando mi casa, están construyendo otro piso, están remodelando otras partes de la casa, etc. , todo esto me es muy desagradable, el ruido de los albañiles, que entren y salgan de la casa, el olor a pintura, el tiradero en la casa, que no pueda levantarme tarde, andar en fachas por la casa, cositas tan pequeñas, pero que se han vuelto enormes en estos momentos .

Como que últimamente me he estado acordando mucho de mi madre, la extraño, porque aunque vive, es como si no estuviera conmigo, nunca he tenido una buena relación con ella, ni de niña, y mucho menos ahora de adulta, algo que nunca se me va a olvidar es cuando le dije que estaba embarazada y que me casaría con Marcos, ella después de que se enteró de eso, me quemo todas mis cosas, mi ropa, cartas, muñecos, todo todo, solo alcance a rescatar un muñeco que me regalo mi esposo cuando aún éramos novios, me dolió mucho que mi propia madre halla hecho eso, pero tiempo después la perdone, la verdad yo me embarace para poder salirme de mi casa, ya no soportaba vivir ahí, me trataban muy mal, era como la sirvienta,



mi mamá nunca me demostró su cariño, era muy seca conmigo, me hubiera gustado tener una relación afectuosa, de complicidad con mi madre, que fuera mi confidente, pero era imposible, en estos días he intentado acercarme a ella, la voy a ver más seguido, la invito a la casa, le demuestro mi cariño, la abrazo, le doy de besos, la procuró mucho, pero ella no se presta, es muy distante, sigue siendo muy seca, fría, no se, quiero pensar que es su forma de ser, y que no la voy a cambiar, a veces me doy por vencida y ya no intento arreglar las cosas, mejor que se queden como siempre, me desanima mucho el hecho de que ella no haga nada para corresponderme o para que nuestra relación sea mejor, pero bueno a ver que pasa .

Llevo varios días sintiéndome mal, me la paso todo el día en la casa, sin arreglarme, sin hacer nada, solo acostada, a veces dormida, o me la paso llorando todo el tiempo, me encierro en el cuarto, me siento muy cansada sin razón alguna, no quiero comer, me siento triste, pero yo creo que es por toda la situación que estoy viviendo, después de él cambio de casa, de los problemas con mis hijas, de lo que encontré en la oficina de mi esposo, las cosas me han ido acabando poco a poco, yo creo que estoy aquí porque de plano sentí que necesitaba cambiar de aires, salir de la casa, arreglarme y hacer algo para que las cosas cambien, ya pase mucho tiempo sin hacer nada, aun estoy a tiempo de arreglar las cosas, antes de que empeoren más, antes de que mi relación se valla a la basura o que mis hijas no tengan en quien apoyarse cuando lo necesiten, por eso organice junto con Liz lo de los talleres y aprovechando que tu estabas interesada en dar algunas sesiones sobre Depresión .

La verdad es que me ha costado mucho trabajo salir de la depresión que tenía, me ha sido muy difícil, porque yo soy la única que puede salir de esto, a veces mi esposo me consolaba y aconsejaba, pero después se desesperaba y no me tomaba importancia, además con tanto trabajo creo que prefería que yo estuviera encerrada en la casa, que no saber donde ando y con quién, mis hijas al principio se preocupaban por mi, después ya no me hacían caso, el único que siempre estaba allí conmigo era mi hijo Gerardo, siempre se preocupaba por mi, y creo que hasta se ponía triste por mi culpa, tiene 9 años, entonces todavía está muy pegado a mi, ahora andamos para todos lados él y yo .

---

### *Comentario*

Con el avance de las sesiones, Sonia ha cambiado mucho, ya no se la pasa encerrada en su casa sin hacer nada, ha dejado de llorar y lamentarse

por todo, aunque le cuesta mucho trabajo hacerlo, ha sido muy difícil para ella, pero creo que está haciendo su mejor intento .

Está haciendo actividades que no hacía, que la hacen relajarse y divertirse, cambiar un poco su rutina diaria, va a clases de pintura, se inscribió a clases de natación, sale más seguido con su familia, van a comer, al cine, etc. tienen planeado salir de vacaciones juntos, al parecer esta mejorando su relación con su pareja y con sus hijos .

Está tomando muy en serio lo de subir su autoestima, se procura mucho como mujer, se pone mascarillas, se pinta, se arregla las uñas, hace ejercicio, etc., me ha contado que definitivamente hablo con su esposo, lo enfrento y le dijo lo que encontró en su oficina, él dijo que no eran de él, que alguien le quiso jugar una broma muy pesada, negó totalmente que los condones fueran de él, cuando su esposo se dio cuenta de que ella no seguiría aceptando más la forma en como la trataba, que ya no se la pasaría sufriendo por todo, que estaba dispuesta a cambiar, y que efectivamente lo estaba haciendo, él reaccionó y a partir de ese momento su relación ha cambiado, ya que pasan casi todo el día juntos, la lleva a todas partes, ella siente que ahora sí le da su lugar como mujer, como su esposa y como la madre de sus hijos, ella se ve más relajada, alegre y vive al día, sin pensar en lo que paso antes y tampoco lo que sucederá mañana, como ella dijo “ agarre al toro por los cuernos ” , tal parece que Sonia después de mucho tiempo de vivir en una situación de sufrimiento, de la mujer engañada como lo relata ella, ha decidido que las cosas no sigan ocurriendo de esa forma .

*Entrevista # 4*

*Liliana*

*28 años*

*Unión Libre*

*3 hijos*

No se que puedo decirte, pero antes de venir para acá, no estaba segura de salir de la casa y estar en las sesiones, porque mi esposo se enoja si salgo, y más si sabe que es con Sonia, no se creo que a él no le conviene, porque como trabaja con el esposo de ella, ha de pensar que les vamos a caer en algo que ellos hacen, pero no lo se, de por sí es muy celoso, no le gusta que ande en la calle, y sí llego a salir le tengo que avisar con anticipación, casi casi quiere que le pido permiso para salir, eso a mi me molesta mucho, al principio si le hacia caso y le pedía permiso, después me canso y ya no lo hacía; no me deja trabajar, y tampoco quiere que estudie, me faltó 1 semestre para terminar la preparatoria, y sí me hubiera gustado hacer una carrera, porque me embarace muy joven, a los 17 años, y de ahí en adelante solo me la he pasado cuidando a mis hijos, el quehacer, la comida, siendo ama de casa, y viendo por mi esposo, a mi me hubiera gustado terminar la escuela, ir a la universidad, conocer un mundo diferente al que conozco, trabajar en algo que me gustará o aprender algo nuevo, no se, poder tener una profesión, ganarme mi propio dinero, también ir a más fiestas, pasármela bien, divertirme, en fin muchas cosas .

Jorge ( pareja ) me impide hacer muchas cosas, a veces pienso en mandarlo al cuerno y seguir con mi vida, porque nuestra relación es muy " x " parece que fuéramos completamente desconocidos, no pasamos tiempo juntos, no compartimos nada, casi no hablamos, ya no me demuestra su cariño, nuestra relación está estancada, ni para atrás ni para adelante, ni mejora ni empeora, tampoco es como otras parejas que se la pasan discutiendo, alegando, gritando, aunque no significa que quiera eso en mi relación, pero al menos esas otras parejas se enfrentan, hay sentimientos entre ellos, definitivamente las cosas no están funcionando bien entre nosotros, he intentado hablar con él, pero es muy seco, todo le da igual, no tiene la más mínima intención de que arreglemos las cosas para mejorar como personas y como familia, ya no se ni como tratar con él .

He pensado en irme con mi mamá un tiempo a ver que hace, a ver como se las arregla solo, pero me detengo por mis hijos, porque ellos lo quieren mucho, tal vez no sea lo mejor para ellos, pueden sufrir mucho, y entonces sí las cosas empeorarían entre nosotros, además no se si pueda ser capaz de sacarlos adelante .

Muchas veces finjo la forma en como me siento, para que los demás no se den cuenta de lo mal que estoy, incluso cuando me preguntan que cómo voy con Jorge les digo que muy bien, que las cosas han mejorado mucho, pero no es cierto, siempre aparento algo que no soy, aunque por dentro me esté muriendo no dejo que se note, guardo mis sentimientos, retengo las ganas de llorar, he estado muy triste, me duele la cabeza, la espalda, las piernas, todo el cuerpo, y no hago ejercicio o algo que explique mi malestar físico, como aunque no tenga ganas de hacerlo, estoy muy ansiosa, se me olvidan las cosas con facilidad, estoy muy distraída, y también con un genio fatal, también ya no disfruto de actividades que antes me gustaba hacer, y que disfrutaba, me encantaba ver películas, hacer algún tipo de manualidades, hacer ejercicio, cocinar, pero nada de eso me gusta hacer ahora, ya no lo disfruto, no me dan ánimos de estar en la cocina, ya no tengo paciencia para pintar cerámica, que se yo, actividades que antes me encantaban y me hacían sentirme bien, eran como un tipo de terapia para mí.

Dentro de las cosas que disfrutaba antes, era por supuesto platicar con amigas, aunque mi marido no le gustará y no me lo permitiera yo me daba mis escapadas, pero ahora ya ni amigas tengo, una de ellas se fue a vivir a otro estado de la república, y la otra al parecer cambio mucho su forma de ser conmigo, ya no nos llevamos como antes, ya no platicamos, a duras penas me ve en la calle y solo me dice hola, así que no tengo a quien contarle lo que me pasa, no tengo con quién platicar, desahogarme o salir a dar una vuelta aunque sea, todo en mi vida es nada más mis hijos, mi casa, mi esposo .

Y situaciones que en otro momento yo creo que hubieran sido insignificantes, pero ahora no lo son, por ejemplo, mis vecinos todo el tiempo están con su escándalo, cuando no es el radio, es la televisión, o sus fiestas de cada fin de semana, sus reuniones por los viernes, total que siempre se la pasan haciendo escándalo, vivo en una unidad habitacional, así que cuando no son unos vecinos son los otros, ya me tiene harta, quisiera vivir en otro lado, en un lugar más privado, en donde no escuchará todo lo que le sucede a mis vecinos, pero ni modo no tengo de otra, no hay forma de que cambie de casa .

Voy a deshacerme de mis perros, porque son un desastre, como la casa es muy pequeña, los tengo encerrados en el espacio en donde tiendo y lavo la ropa, pero pues se hacen del baño y después huele muy feo ahí, son muy latosos, se la pasan ladrando todo el tiempo, antes los sacaba a pasear, jugaba con ellos, pero ya no tengo paciencia para los animales, yo creo que los voy a regalar, aunque a mis hijos les encantan y los quieren mucho, pero

ellos no los atienden, no les dan de comer, no los bañan, nada no hacen nada para encargarse de ellos, así que yo creo que si los voy a regalar, ya ni modo.

Las sesiones a las que he venido me han servido para darme cuenta de que no estoy tan amolada como creía, porque escuchando las historias y experiencias de las demás señoras creo que me va bien, aunque obviamente yo se que las cosas no están bien en mi relación con Jorge y por supuesto conmigo, porque no me siento bien, no estoy a gusto conmigo, también de que debo de hacer algo para que las cosas mejoren, no debo de estar solo esperando a ver si sucede algo, o si alguien más me viene a rescatar, por decirlo de alguna manera, tengo que arreglar las cosas con mi pareja, y si no se puede, pues que truenen las cosas de una vez por todas, también voy a buscar una forma en que entretenerme y distraerme por lo menos un ratito, estoy pensando muy seriamente en terminar la escuela, y buscar trabajo, algo que no sea de tiempo completo, para no descuidar a mis hijos, yo se que no va a ser fácil, pero por lo menos se que lo intente, y que no me quede sin hacer nada .

---

### *Comentario*

Por lo que Liliana me comentó y por la forma en que ha cambiado su forma de hablar, vestirse, sentarse, su actitud, su semblante, desde que la conozco hasta las sesiones que hemos tenido, creo que si le ha servido un poco la labor que he estado haciendo con el grupo y del empeño y ganas que ella le ha puesto para que su situación cambie, ya que le ha servido mucho interactuar con las demás compañeras, oír sus historias, saber que sus problemas son mínimos a comparación con los de las demás, dejar de imaginarse cosas que no son, empezar a tomar las riendas de su vida, ver por su bienestar físico, emocional e espiritual, además empieza ha hacer algunas cosas para solucionar lo que a ella le aqueja, ya habló con su esposo y parece que está dispuesto a hacer un cambio en su relación, de intentar cosas nuevas, de salir de la rutina, de no impedirle ciertas cosas a ella, etc., decidió también hacer un poco de ejercicio, pasara más tiempo con sus hijos, tener actividades que la hagan sentir bien como ser humano, fuera de ser madre, esposa, hija, etc.

*Entrevista # 5*

*Aidé*

*28 años*

*Unión Libre*

*2 hijos*

Siento la necesidad de hablar con alguien, para poder sacar todo lo que traigo adentro, es que ya de plano no aguanto la situación en la que estoy viviendo, estoy muy confundida, me han pasado tantas cosas que ya no se que hacer, ni como arreglarlas.

Ya ves que con lo que estábamos platicando en la sesión hace ratito, acerca de la relación de pareja, y de que juntos se debe trascender, crecer primero como personas y después como pareja, me acorde de momento de mi pareja, en todo lo que me ha pasado con Mauricio, no estamos casados, vivimos juntados, bueno ahorita no, porque ya va como tres semana que no se nada de él, ya me preocupe mucho por él, pero estuve buscándolo, preguntando con su familia, sus amigos, aunque no me quieran y las caiga mal, luego hasta ya me echaron la culpa de que nadie sepa nada de él, que por ser tan desconsiderada con él, de no darle su lugar, y un montón de pendejadas que me dijeron, pero ni modo yo tenía que hacer el intento por saber de él, pero parece que se lo trago la tierra, y la verdad no creo que está internado en uno de esos lugares donde les ayudan, porque fui a preguntar en donde lo lleve la primera vez, pero me dicen que no está ahí, o de plano no me quieren decir, pues ya no se .

Lo que pasa es que hace como un mes nos peleamos muy fuerte, luego ya no me hablaba, llegaba a la casa y me ignoraba, nunca nos hemos llevado bien hasta que se fue de la casa, teníamos muchos problemas, porque llegaba muy tomando, luego no llegaba en varios días, y sí conseguía un trabajo, solo duraba unos días y lo despedían, porque no se presentaba o por ir borracho, siempre siempre era lo mismo con él, pues también llegaba drogado, incluso tenía droga en la casa, a veces la ponía en cualquier parte, mis hijos la llegaron a ver, pero después yo la escondía, para que no me preguntaran nada, es que Mauricio no es su papá, pero él nunca se drogaba enfrente de mis hijos ni en la casa, hasta eso que la respetaba, y como nunca tenía trabajo pues no teníamos para mandar a mis hijos a la escuela, ni para pagar la renta de donde vivíamos, a penas nos alcanzaba para comer, entre una cosa y otra pues de plano ya no regreso a la casa, y la verdad como dos veces me llego a pegar, una vez me aventó muy feo contra la pared, y la otra me dio una cachetada, pero yo lo entiendo porque estaba borracho y drogado y no sabía lo que hacía, pero el moretón que traigo en el ojo no crea

que fue por eso, es que me caí y me pegue contra un mueble la cara, me acuerdo todo lo que hice por él, todo lo que le ayude, y como me paga, antes era un conocido mío, nos saludábamos y platicábamos un poco, pero varias veces lo llegue a ver tirado en la calle, casi perdía la noción, estaba en condiciones muy malas, así que lo ayude, lo lleve a la casa y también conseguí que fuera a un lugar donde los ayudan a dejar las drogas y el alcohol, pero estuvo muy poco tiempo ahí, según él ya se había aliviado, entonces ya después empezamos a salir, me gustaba mucho, y yo a él, y pues decidimos vivir juntos, pero poco después de eso, él volvió a tomar, me ocultaba que se drogaba, pero yo a veces me daba cuenta, una vez ya cuando estábamos viviendo juntos lo encontré tirado en una banqueta, en unas condiciones muy horribles, me lo lleve a la casa, ya cuando reaccionó no sabía ni donde estaba, no se acordaba de nada, se perdió por completo, y así era pan con lo mismo.

Como ya había pasado tiempo de que se fue, pues ya no tenía para comer, y la señora de la renta pues ya no me quiso esperar más tiempo para que le pagara, y un día cuando llegue a su pobre casa, pues todas mis cosas estaba afuera y mis hijos ahí esperando a que yo llegaré, le dije hasta de lo que se iba a morir a la señora que me corrió, pero pues ya no pude hacer nada para seguir viviendo ahí, mientras no pagara la renta, y, y como yo no trabajo pues le tuve que pedir ayuda a mis papás porque no tenía en donde vivir, ni como mantenerme, ellos me aceptaron, pero fue más a fuerza que de buena voluntad, dicen que yo solita me gane todo lo que me está pasando, que por mensa, que ellos siempre me dijeron que ese tipo no me traería nada bueno, que era un vicioso y una mala persona, pero es que yo nunca les hice caso, y me enamoré de él, además necesitaba ayuda, y si yo no lo ayudaba nadie lo iba a hacer, mis hermanos tratan re-mal a mis hijos, a veces hasta les pegan, y yo me encabrono con ellos porque no les deben de pegar, solo yo lo puedo hacer, porque soy su madre y me tiene que obedecer, mis papás me dijeron que ya fuera pensando a donde irme porque ya no me querían en la casa, que ya me tengo que ir, yo les dije que me esperarán un poco en lo que conseguía trabajo y ahorraba unos centavitos, para poderme ir, porque si me voy a ahorita pues no tengo ni que comer, no siento que mi familia realmente me apoye o me ayude, por supuesto que no les niego que me están dando un techo y comida, eso trabajando y chingandole lo consigo, pero su cariño, comprensión y apoyo no los tengo, entonces es como si no tuviera nada, nada más me aceptaron yo creo por lastima y por demostrarme que ellos tenía la razón, que debí de hacerles caso y hacer lo que ellos me decían, eso me da mucha tristeza, no me he sentido bien, siempre estoy a la defensiva con todas las personas, me pongo de malas con cualquier cosa, y luego sin chamba pues ya no se ni que hacer, pero quedaron en avisarme en unos días si ya me aceptaban en una fábrica

en donde solicitaban personal, entonces a ver si por ahí puedo conseguir una chamba, para poder ahorrar y salirme de casa de mis papás y conseguir un cuartito aunque sea, para estar con mis hijos .

Cuando recién me dejo, me sentí muy mal, yo me decía : tu tienes la culpa por tonta, por no obedecerlo y reclamarle siempre que llegaba borracho o drogado, y por no dejarlo que reprendiera a mis hijos, al fin que él era como un padre para ellos, y también porque no le tenía lista la comida que le gustaba, no se cosas así, luego ya no quería salir de la casa, me la pasaba acostado sin hacer nada, solo dormía, me sentía muy cansada, como si nada me importara, mis niños ya ni iban a la escuela, no se como que creo que les pase mi mala vibra y la forma en como me sentía, se la pasaron muy mal ellos por mi culpa, comíamos frijoles, tortillas, lo que fuera, cuando mis hijos tenía hambre los mandaba a comprar cualquier cosa, a veces una vecina nos llevaba algo de comer, o luego veía por mis hijos, pero me acuerdo bien que una vez, le dije muchas cosas, que no se metiera en mi vida, que le importa, le azote la puerta en la cara, y no se que más, porque ella fue a la casa a ver como estaba, si me sentía mal, si podía ayudarme en algo, que era lo que me pasaba, y ella pues ya no volvió a verme ni a mis hijos, ni mandaba comida, nada nada, y así me la pase como dos semanas pero, sin hacer nada por mis hijos ni por mi, hasta que un día dije hasta aquí, salí a buscar trabajo, pero la sorpresa que me lleve cuando regrese que me corrieron de donde vivía, en ese momento me dio tanta rabia, no se muchas cosas, y bueno ya le conté que recurrí a mis padres y todo eso, esto que le cuento es reciente, y hasta ahora me doy cuenta de todos los errores que tuve, que no debí de permitir que me golpeará Mauricio, aunque fuera más fuerte que yo debí de hacer algo, o correrlo, no se, me di cuenta de que hubo personas que me tendieron la mano, y yo las rechace, las mande por un tubo, y que aunque mi familia no este conmigo de la forma que yo quisiera pues ya ni modo, vendrán tiempos mejores, además lo que importa son mis hijos, que vivan bien, y que no recuerden todo esto de una forma fea, y que estén orgullosos de mi .

Por eso es que le estoy echando ganas para conseguir chamba, a veces vendo en los tianguis, papitas, congeladas, cositas así, para irla llevando, y ya no me quiero sentir mal, triste, inútil, por eso vengo aquí para ver que aprendo o como puedo mejorar, además con lo que platican las compañeras, con los consejos que dan, los ejercicios que hacemos como que levantan el animo y hacen ver que las cosas no están tan mal, aunque pues podrían estar peor .

---



## *Comentario*

En varios momentos no podía contener las lagrimas y los suspiros, le dije que se desahogara, que no importaba que llorará si quería hacerlo, como estábamos en una oficina, le dije que cerraba la puerta y las persianas para que las demás señoras que estaban afuera no la escucharán y no la pudieran ver, ella me dijo que sí, después de que lloro un poco, solita empezó a calmarse, le dije que hiciera varias inhalaciones y exhalaciones hasta que se sintiera más tranquila, después de unos minutos, ella me dijo que se sentía mejor, que le había ayudado mucho platicar conmigo, y que me agradecía por haberla escuchado y aconsejado, que seguiría viniendo a las sesiones, por que no quería encerrarse en su casa sin hacer nada, culpándose y reprochándose todo el tiempo, por que muchas de las cosas que contaban las demás personas le servían para salir adelante, para darse ánimo, para pensar y sentir que no es la única que tiene problemas y obstáculos en la vida .

*Entrevista # 6*

*Antonieta*

*Separada*

*41 años*

*1 hija*

Yo tuve que ir al hospital a consulta, porque últimamente no me había sentido nada bien, mi hija me acompañó en esa ocasión; mientras estaba en la sala de espera, llego un señora y se sentó a mi lado, cuando voltee a mirarla, en sus piernas puso una chamarra de cuero color café, me pareció increíble y por un momento lo negué, pero pensé “ esa chamarra es de mi esposo “, el olor de la chamarra, el color, la forma, era sin duda de él, me quede impávida, no supe que hacer, al mismo tiempo la señorita que estaba pasando a los pacientes con el doctor dice el nombre de mi esposo Sr. Fulanito pase a el consultorio tal, la tipa se levanta de la silla y camina hacia el consultorio, Valeria mi hija, ve también la chamarra y escucha el nombre de su papá, segundos después nos levantamos de las sillas, y yo decido buscar y enfrentar de inmediato al canalla de mi esposo, me dirijo al consultorio y me lo topo en la puerta del consultorio besuqueándose y abrazándose con la otra, mi primera reacción fue decirle hasta de lo que se iba a morir, le di dos cachetadas, salí corriendo y llorando del hospital, mi hija estaba tan impresionada que no sabía ni como reaccionar, pues ya no fuimos a la casa, ninguna de las dos lo creía aún, después paso lo que tenía que pasar, nos separamos, él se fue a vivir con la vieja, y mi hija y yo nos quedamos solas .

El papá de Valeria le pagaba todos su gastos, la escuela, ropa, etc. , pero mi hija empezó a aprovecharse de la situación, y gastaba demasiado, hacia que su padre le concediera todos sus caprichos, e incluso dejo la escuela, ella se descarrió por completo, llegaba muy tarde a la casa, estaba muy rebelde conmigo, no me obedecía, no me quería ayudar en nada en la casa, no quería entrar a trabajar, solo le preocupaba su imagen y el dinero para poder comprarse todo lo que quería, desafortunadamente ya no nos llevábamos bien; cuando comenzó a darse cuenta de que su padre cada vez le daba menos dinero, que ya no le cumplía sus caprichos e incluso ya no pasaba tiempo con ella, decidió volver a la escuela, ahorrar su dinero y buscar trabajo, porque se dio cuenta de que su papá no le duraría toda la vida, y que estaba mal la actitud y las acciones que tuvo durante varios meses, que no la llevarían a nada bueno, pero mientras Valeria se daba cuenta de eso, a mi me tenía muy preocupada, por que yo tenia miedo que se fuera de la casa con algún barbajan que le dijera que le bajaba la luna y las estrellas, me daba mucho pendiente no saber nada de ella, no me imaginaba

la vida sin mi hija, primero lo de mi esposo y después Valeria, no lo podría soportar .

Ya son casi cuatro años de que nos separamos, pero no nos hemos divorciado, ni él ni yo tenemos el dinero ni las ganas como para iniciar ese trámite a éstas alturas, el papá de mi hija intentó rehacer su vida con otra persona, pero no funcionó y ahora esta solo como un perro, pero cada quien se gana lo que cosecha .

Hubo un momento en que yo necesite atención medica urgentemente por que estaba muy grave, y resulta que el canalla de mi marido, ya me había dado de baja de el seguro, siendo que no estábamos divorciados y que no existía ninguna acta, eso fue algo que me molesto muchísimo, en ese momento le desee lo peor del mundo, pero a pesar de ello, afortunadamente mi hija pudo arreglar que en el lugar en donde había entrado a trabajar me atendieran con su seguro .

Por un lado el engaño de mi pareja, después nuestra separación, la actitud y comportamiento que tomo Valeria hacia conmigo, me fueron acabando poco a poco, eran cosas muy fuertes y difíciles para mi, aunque se estaban resolviendo, no estaba del todo repuesta, entonces viene la muerte de mi madre, aunque nunca nos habíamos llevado bien, ella se fue sin que yo pudiera despedirme, sin que le pidiera perdón y me lo diera, mi corazón estaba lleno de culpa, angustia, remordimiento por no haber hecho las pases con mi madre, y ahora que ella no está me hubiera gustado tanto llegar un día cualquiera y abrazarla, besarla, decirle que la quiero, que es muy importante en mi vida, pero desgraciadamente ya no está, y lo único que me queda es ir a su tumba, platicar con ella, decirle que me perdone, y que siempre la quise .

Yo soy el único sostén de mi hogar, ya que en éste momento mi hija no tiene trabajo, entonces me presiono mucho, me preocupa que apenas tengo dinerito para sacar el día, mi familia no me apoya en lo absoluto, además de que no viven cerca de donde yo vivo, nunca he tenido una buena relación con mis tíos o primos . En cuanto a distracciones pues a veces me salgo a dar la vuelta con mi hija, para caminar un ratito, o me voy a platicar con la señora de la tienda, pero realmente no tengo tiempo para nada más, a duras penas puedo estar aquí un ratito .

Y poquito a poquito se me empezaron a juntar muchas cosas, las cuales creo que no las afronté de la mejor forma, siempre huía de la situación, la evitaba, me decía a mi misma que no pasaría nada, que las cosas se resolverían solas, hubo un tiempo que me sentía muy mal, estaba triste,

no me daban ganas de hacer nada, no sabía que hacer con mi vida, mi autoestima estaba destrozada, sentía que no me quería, y por lo tanto nadie me querría, ni se fijaría en mi, estoy horrible, soy fachosa, yo no puedo tener una relación con nadie, y así muchísimas cosas terribles, después de un buen rato así, busque la ayuda de un Psicólogo y ahora voy paso a pasito, pero estoy en un proceso de curación, y le sigo, para sentirme mejor, además las sesiones a las que he asistido me han servido de mucho, pude platicarles lo que he vivido sin ponerme mal, sin soltar en lágrimas incontrolables, me da mucho gusto compartir mi historia con las demás compañeras del grupo, que vean en mi el ejemplo de lo que podría pasar si no tienen una buena comunicación y relación con sus hijos, o con sus padres, que demuestren a los otros lo que sienten, que no se queden con las ganas de decir un “ te quiero, te necesito, ayúdame, lo siento “, que se valoren, se quieran mucho, y que no dejen que nadie pase por encima de ustedes, sean fuertes y sigan luchando para poder vivir mejor .

Además las anécdotas de las compañeras me hacen más fuerte, para salir adelante, ellas contagian energía y buena vibra, los ejercicios que hacemos me han ayudado para darme cuenta de que puedo cambiar mi vida, que puedo rehacer mi vida, empezar a aceptarme poco a poco, o cambiar cosas en mi que no me hacen sentirme bien, para lograr recuperar mi cariño por mi misma y por los demás .

---

### *Comentario*

Las dos primeras sesiones a las que asistió, su actitud y su postura dejaron mucho que decir, ya que estaba a la defensiva, se mostraba muy seria, no participaba, parecía como si estuviera midiendo la situación para ver en que momento se defendía de los supuestos ataques, que a su consideración estaban dirigidos hacia su persona, jamás se hablo de ella, pero solita se puso el saco de la situación .

Toñita se separo de su esposo hace casi ya cuatro años, la muerte de su madre es más reciente, nueve meses aproximadamente, su hija hace uno o dos meses acaba de perder su empleo, cuando platicaba conmigo acerca de todo esto, parecía muy tranquila, aceptando la situación, pero muchas de las cosas que dijo me hacen pensar que aún no ha superado del todo lo que su ex le hizo, que la halla dejado, por irse con otra persona, todavía habla de él en presente, como si estuvieran juntos aún, cuando habla de él se prende, lo dice con una rabia, y le da muchas vueltas al mismo asunto, lo de su madre creo que es comprensible, por que es relativamente reciente, al igual que la

perdida de el empleo de su hija, todo esto la ha estresado demasiado, y no es para menos, desafortunadamente no tiene una actividad que le ayude a sacar todas las tensiones que tiene, que pueda distraerse, pasarla bien un rato, vive en constante tensión, creo que la frecuencia con la que está tensa es muy perjudicial para su salud, pero a pesar de ello, parece estar superando lo que ha vivido .

*Entrevista # 7*  
*Norma Karina*  
*21 años*  
*Unión Libre*  
*1 hija*

Yo tuve a mi hija muy chavita, a los 17 años, el que es su papá se desentendió por completo de mi niña, dijo que no era su hija, que no era posible que yo hubiera quedado embarazada, pero claro que es el padre de mi niña, en ese entonces yo nunca había tenido relaciones con otra persona, más que con él, bueno total que ya no quiso saber nada de mi y mucho menos de la niña, porque negaba fuera su hija, por eso ya no acabe la preparatoria, mis papás me ayudaron y apoyaron en todo lo que yo decidí, se portaron muy bien conmigo, seguí viviendo ahí con mi hija como dos años, porque mas o menos al año de nacida mi hija, conocí a un muchacho, y pues me gustó mucho, empezamos a salir, hasta que nos hicimos novios, así estuvimos como un año, y como él me quería mucho, me respetaba, era trabajador, y además aceptaba a mi niña jugaba con ella, se portaba muy bien, cuando tenía como 19 años pues decidí irme a vivir con él, porque me lo propuso, todo estaba saliendo a la perfección, no podía quejarme, pero como fuimos a vivir en la misma vecindad donde vivía mi suegra, ella no me aceptaba y no me quería, porque como sus demás hijos ya se había ido de su casa y además se desentendieron de ella por completo, entonces Armando era el único hijo que tendría cerca, y el que le daba su dinero casi por completo, él tiene unos cuartitos independientes de su mamá, pero ella se la pasaba todo el tiempo con él, supongo que no era fácil la situación, y que tenía celos de madre, poco a poco nos empezamos a hacer de nuestras cosas, que la estufa, la lavadora, la televisión, y demás cosas que necesitábamos .

De por sí su mamá de él siempre ha sido muy delicada, muy especial, siempre guardaba las apariencias, que no le gustaba que le gente hablara mal de ella, pero como no nos casamos, yo llegue ahí con mi hija, pues a ella no le pareció nada esa situación, además cuando me trataba, quería que estuviera todo el día encerrada en la casa, que no saliera para nada, si me vestía de mezclilla o pans se enojaba, decía que esas no eran formas de vestir para una todo una señora de casa, y más que si era la supuesta esposa de su hija, hubo un tiempo que se metía mucho en nuestra relación, quería opinar y mandar sobre nuestro dinero y tiempo, yo le hacía caso y la toleraba, pero ya de un tiempo para acá no la aguanto solo le doy por su lado, pero ella se da cuenta, entonces lo que he hecho es ya no bajar a verla, ni comer juntas, me encierro en mi casa, me la paso viendo la televisión o durmiendo, no hago nada, antes disfrutaba pasar tiempo con mi hija, jugar con ella, salir al

parque, me gustaba mucho el deporte, sobretodo el basketball, ir a fiestas, cosas así, pero últimamente ya no lo hago, ya ni me dan ganas, mejor me evitó problemas, pero va más allá de que mi suegra se molesté y de alguna forma no me lo permita, creo que ya sale de mi no hacer todo eso .

De pronto ya estaba enojada todo el tiempo, de malas, me desquitaba con mi Armando y con mi hija, y de plano un día no peleamos, porque el me pregunto que era lo que me pasaba, que nuestra relación ya no era la misma, cosas así, y le dije un montón de cosas, y me salí de la casa, me fui a vivir unos días con mi mamá, para poder descansar y pensar las cosas con calma, para ver que sucedería con mi relación y si se podían arreglar las cosas, mi pareja me hablaba por teléfono a casa de mi mamá, me buscaba, pero yo no lo quería ver ni hablar con él, después de que me tranquilice, fue por mi a la casa de mi mamá y ya nos regresamos a la casa, me dijo que me quería mucho y que se la había pasado muy mal sin mi, que me extrañaba y a mi niña también, que por favor habláramos, porque no entendía la razón de mi comportamiento, de mi mal humor, de no querer hablarle, me pidió que le diera otra oportunidad, que fuera lo que me estuviera pasando él me apoyaría y ayudaría, pero que si yo no le decía nada, pues nunca arreglaríamos las cosas .

Yo no le he dicho bien bien la razón de que me siento así, porque igual y no lo se, también por que no me he animado a decírselo, tal vez es por todos los problemas que he tenido con su mamá, de la forma en que me trata, me impide hacer muchas cosas, me desacredita como su pareja, me da miedo decirle esas cosas de su mamá, y que él le de la razón, que no me crea a mi, quien sabe son muchas cosas, a la mejor es porque también he estado pensando en seguir estudiando, acabar la preparatoria, trabajar en algo, no se, hacer cosas diferentes a las que siempre hago, ser ama de casa y nada más, creo que también a estas alturas estoy resintiendo mucho el que haya sido mamá muy joven, siento que no viví muchas cosas, que no disfrute mi libertad, el no tener grandes responsabilidades, extraño mucho salirme al deportivo a jugar, ir a fiestas, ir al cine, no tener que preocuparme por la comida, el quehacer, no se tantas cosas, también me gustaría colaborar con la manutención de la casa, poderle comprar a mi hija lo que quiera con mi dinero, no depender tanto de él, además me aburro mucho en la casa, todo el día ahí metida, porque a veces termino rápido de el quehacer, y que me queda, solo ver la televisión o dormirme .

Como ya llevo sintiéndome así un buen rato, ya me canse hasta de estar así, no quiero seguir de esa forma, quiero hacer algo para cambiar, para ya no estar de malas todo el día, jugar de nuevo con mi niña, tratarla bien, también quiero que la relación con mi suegra sea distinta, a ver que se puede

arreglar, o saber como tratarla para llevarnos mejor, y que Armando entiende por lo que sea que estoy pasando, si quiero hablar con él para aclarar las cosas, la verdad es que se ha portado muy bien conmigo, siempre me demuestra su apoyo, su amor, siempre es él quien se acerca para platicar, para arreglar los malentendidos, sinceramente me tiene mucha paciencia, es muy lindo conmigo, y yo a veces me paso de lista con él, pero no es mi intención hacerlo, sino que por lo mismo creo yo de mi mal humor, de estar aburrida, harta de hacer siempre lo mismo, cuando él llega a la casa ya no tengo ganas de platicarle, de estar con él, de salir a pasear, de nada, y la verdad como ha aguantado, porque pues se la pasa trabajando todo el día, tiene un puesto de verduras y frutas en el mercado, antes yo le ayudaba, pero a su mama tampoco le parecía eso, porque decía que era el puesto de ella, que gracias a ella mi niña y yo comíamos, que no tenía nada que hacer ahí, que me fuera a ocuparme de mi casa; pero bueno ojalá que las cosas mejoren, también por eso decidí venir a las pláticas, para salir adelante, además las sesiones me sirvieron para darme cuenta de que debo de hacer frente a los problemas, que no debo refugiarme en otros para que me resuelvan la vida, pensar un poquito más en mi, en mis necesidades y deseos .

---

### *Comentario*

Karina quedo muy convencida de que tenía que hablar con su pareja para arreglar las cosas, y que no debía complacer a su suegra en todo lo que quisiera, simplemente llevarla bien con ella, no enojarse por cosas insignificantes, también dejar de imaginar cosas que no son, simplemente ir al grano del asunto y no darle tantas vueltas, lo que tenga que pasar pasará, y tratar de vivir, lo más liviana y tranquilamente posible.

Ella me agradeció por haberla escuchado, que le sirvió de mucho hablar conmigo, y que me agradecía por darle mi tiempo y mis consejos, y también por conseguirle la ayuda que me pedía.

Debido a que se canceló el taller que impartía en Nezahualcoyotl ya no seguí de cerca la situación de Norma, pero si le conseguí una dirección de una persona que proporciona ayuda psicológica y da terapias, ya que ella me dijo que le ayudara en ese aspecto, incluso le saque la cita con la Doctora y de cualquier forma quedamos en contacto Norma y yo .



*Entrevista # 8*

*Cristina*

*34 años*

*Casada*

*3 hijos*

Estoy muy preocupada porque ya no se que hacer con mi hija, ella tiene 14 años, va en segundo de secundaria, se ha portado de unas tres semanas para acá muy agresiva conmigo, no me ayuda en nada en la casa, solo se la quiere pasar en la calle con las amigotas, pero eso si, se quiere ir a todos lados de fiesta, total que siempre inventa un pretexto nuevo para salirse de la casa, yo la verdad no se ni que hacer, porque si yo le digo que haga algo de quehacer ella no quiere, se pone digna y no hace nada, lo peor de todo es que su padre la consciente en todo, incluso la defiende y le dice que no se preocupe que no haga nada, que él me ayuda, además le compra muchas cosas, y ella ni siquiera se las ha ganado, su única responsabilidad es la escuela, y ni siquiera de eso se hace cargo, ya que me la cache que se fue como tres veces de pinta, y en la escuela va muy mal, tiene bajas calificaciones y me reprobó dos materias, yo se que está en una etapa muy difícil “ la adolescencia “, pero ya ni la hace, no se como tratarla, o que decirle para que entienda, y le ponga ganas a la escuela, así por lo menos se gana lo que le damos en casa, aunque muchas veces no se lo merece, pero bueno ya que se le hace, es mi hija.

Pero si me molesta mucho que mi esposo le cumpla todo lo que ella quiere, si yo digo una cosa, pues el siempre me contradice y le da la razón a ella, ya no se como hacerle, de por si nuestra relación no ha estado muy bien, y de pilón se agrega que tenemos problemas por los hijos yo no se en que vamos a acabar, cuando llega a la casa pues le doy de cenar y ya sigo haciendo mis cosas, él dice que nunca le pongo atención y que no le doy mi tiempo, pero como quiere que lo haga, si tengo que planchar, doblar la ropa, ver que los niños hallan acabado la tarea, no se, lo que haga falta, y a parte de todo, me dice que siempre ando bien fodonga, que estoy gorda, que me estoy poniendo vieja y fea, y pues a al mejor tiene razón, pero si todo el día estoy para allá y para acá con el quehacer, la comida, los hijos, como quiere que esté arreglada para hacer todo eso, además ni que yo le reclamará a él que esta panzón y nunca está en la casa, porque dice que hace horas extras para que nos vaya mejor, yo no le digo nada a él, porque se que se mata trabajando, y hasta eso si es muy responsable, trae dinero a la casa, no me puedo quejar porque no se la pasa de borrachote, ni nada de eso, los domingos siempre está en la casa, también es un buen padre, se lleva muy bien con los niños, lo único que me choca es eso que los consciente mucho, y

como no me ayudan en nada, pues a mi se me carga todo el trabajo de la casa, parecen niños ricos, que tiene a su criada para que les haga todas sus cosas, ya mero quieren que les haga también su tarea, la verdad que todo eso me ha puesto mal, siempre estoy enojada, de mal humor, les grito mucho a mis hijos, además estoy muy cansada, me duele todo el cuerpo, siempre estoy así, ya creo que hasta me acostumbre a sentirme así, y por si fuera poco, pues el dinero no alcanza, ya me voy a meter a trabajar para poder ayudar a mi esposo, y nos alcance, aunque si él no le cumpliera todos sus deseos a mi hija, no tanto a mis otros dos hijos, a la mejor nos alcanzaría bien, y apenas se embarcó con una televisión nueva, entonces tenemos que estar dando cada semana dinero, y la verdad no estamos como para comprar cosas nuevas, y pagar intereses, pero estoy preocupada porque cuando entré a trabajar van a ser más broncas, porque mis hijos se van a quedar solos en la casa, y ya me los imagino van a hacer y deshacer, porque no me gustaría dejarlos encerrados, que tal si pasa un accidente o algo y ellos no pueden salir, y mientras más les diga que no se salgan que no metan a nadie en la casa, pues más lo van a hacer, y no tengo con quien encargarlos, porque las vecinas ya trabajan y hacen sus cosas, también dejan a sus hijos solitos, entonces ya no se como le voy hacer, a ver que pasa después .

También ya me puse sentimental ahorita, porque como hicimos el ejercicio de representar situaciones de la vida, me acorde muchísimo de cuando yo era más joven, cuando tenía como 14 o 15 años, yo fui con la mamá de mis hermanos, yo los cuide desde que tenía como 40 días de nacidos, porque mi madre tenía que trabajar entonces yo me hice cargo de ellos, yo los llevaba a la escuela, les revisaba la tarea, cuidarlos cuando se enfermaban todo todo, hacía de comer, ellos me ven con su mamá, porque mi madre nunca se ocupo de nosotros tenía que trabajar mucho tiempo, yo siento que perdí una parte de mi vida, ya que no disfrute mi adolescencia como hubiera querido, no me dejaban ir a fiestas, no tenía novio, ya después no acabe la secundaria, porque faltaba mucho, tenía que cuidar a mis hermanos, y si no, pues no me daba tiempo de hacer la tarea y trabajos, además después mi mama ya no quiso que yo siguiera en la escuela, que era una perdida de tiempo y sobretodo de dinero, que no me serviría para nada, yo siempre me quede con muchas ganas de decirle a mi madre que porque nunca nos trato como sus hijos, porque no nos cuida, nos dio amor, aún ahora después de muchos años, ella no me reconoce nada nada de lo que hice por mis hermanos, trato de acercarme a ella para platicar o no se demostrarle mi cariño, y ella no se presta, siempre está de malas, no me hace caso, ya no se ni que puedo intentar para acercarme a ella, porque yo no quiero que el día de mañana se vaya mi madre y yo no haya podido decirle nada, la forma como me siento, y que me de una explicación de el porque no

fue una verdadera mamá para nosotros, o por lo menos poderla abrazar, darle un beso y decirle que la quiero mucho, aunque sea decirle eso.

---

### *Comentario*

Cuando en el taller platicamos acerca de los roles de adultos que se le dan muchas veces a los niños, papeles que no les corresponden, por ejemplo, por ser el único hombre de la casa, debe de ser la figura paterna, o viceversa, si hay una mujer en la familia debe de hacer la labor de madre, etc., varias compañeras decían que era como robarle su infancia o adolescencia a los niños, que no se disfrutaban las cosas que se hacen a esa edad, que se deja en hombros de pequeñas personitas una gran responsabilidad, y con el tiempo crecen sintiendo que les hizo falta algo, o reprochando el que los padres les hallan delegado esas responsabilidades que no les corresponden, y creo que éste es el caso de Cristina, muy independiente de la relación que tenga con su esposo, y de los problemas con su hija.

Pienso que Cristina necesitaba hablar con demasiada urgencia, tal vez no por que fueran tan graves sus problemas, sino por que tenía una gran necesidad de ser escuchada, de contarle a alguien lo que le pasaba, lo que sentía, a pesar de que tiene una o dos amigas, con ellas coincide en muchas cosas, sobre todo con respecto a los hijos, o a que le pasen recetas para hacer de comer, o para platicar del nuevo chisme de la vecina, pero nada más, claro que la aconsejan y le echan porras para que siga adelante y no se deje caer, pero hay algo que no supo explicarme que le da confianza en mi para poder hablar, tal vez sea por el “ psicóloga “ , o por que a veces dicen que es más fácil contar los problemas a alguien que no es conocido.

## *Entrevista # 9*

*Mirna*

*40 años*

*Divorciada*

*3 hijos*

Ahora que he pensado muchas cosas, creo que tengo algunos síntomas de depresión, no se si es por lo que me ha pasado últimamente que me he estado sintiendo así.

Por donde puedo empezar, mmm ..., tengo 3 hijos, uno tiene 9 años, otro 13 y una mujer de 18, yo me separé del que fue mi esposo hace ya un buen tiempo porque de plano lo nuestro no funcionó, mis hijos si lo ven y conviven con él, en eso no hay problema, pero conciente mucho al mediano, lo complace en todo, le compra cosas muy caras, ni siquiera se las gana, además va muy mal en la escuela, yo entiendo que está en la edad de la punzada, pero que bárbaro, mi hija cuando pasó por eso no era así, aunque son muy diferentes; entonces mi hijo se refugia mucho en su papá lo busca demasiado, pero ya lo conozco, para hacer de las suyas, o conseguir algo, parece que soy adivina, más bien es porque lo conozco muy bien, y no me gusta que mi hijo sea de esa forma, que solo busque a su padre para que le de dinero o refugiarse en él cuando se pelea conmigo, eso en parte es por culpa de los tres, yo porque lo permito, mi ex porque lo reproduce y mi hijo, bueno de veras se pasa, lo regaña, lo castigo, hablo bien con él, he intentado de todo, ya no se ni que hace con él, pero a fin de cuentas vamos poco a poco, resolviendo las cosas.

Por si fuera poco, con la novedad de que voy a ser abuela, no me lo esperaba tan pronto, aunque por la situación pensándolo bien yo creo que si, pero no lo había hecho consciente; mi hija cumplió apenas los 18 años y de buenas a primeras se fue a vivir con el novio, ya se cree la muy independiente, la que puede sola, toda una mujer, no se en que fallé o que paso para que ella fuera así, para que tomara esa decisión, tal vez no fui enérgica, no le puse la atención necesaria, quien sabe, pero bueno ya que puedo hacer, después de ponerme como loca, reclamarle y demás cosas, cuando me enteré que estaba embarazada, pues ya le dije que la apoyaba y que le ayudaría en lo que yo pudiera, pero que considerará que ahora su vida cambiaría más de lo que cambio cuando decidió salirse de la casa, y ser supuestamente “ independiente “, que con un hijo vienen responsabilidades muy grandes, que no sería nada fácil cuidar, educar, mantener a un bebe, que aunque yo estaba dispuesta a echarle la mano ella sería totalmente la encargada de ese bebe, que a ver como le hacía, porque la situación

económica estaba muy difícil en estos tiempos, pues si, ya que podía hacer yo, finalmente es mi hija, y tengo que estar con ella, no la puedo dejar sola en estos momentos, que ella me necesita.

Yo trabajo, soy asistente de una delegada de Ciudad Nezahualcoyotl, y la verdad que es un trabajo que me absorbe mucho, requiere de mi tiempo desde las 9 de la mañana hasta las 9 de la noche, eso sin contar eventos especiales y los fines de semana, es un trabajo en donde no estoy en una oficina sentadita y ya, al contrario, casi nunca estoy en la oficina, siempre ando de aquí para allá, o hago recorridos largos, a Toluca o comunidades del Estado de México, comunidades marginadas, donde necesitan tantas cosas, total que siempre tengo que trasladarme de un lado a otro en un mismo día, es un trabajo la verdad muy agotador, a veces de plano ya no aguanto, quiero tirar la toalla, pero no puedo, porque tengo que mantener a mis hijos, luego todos los gastos de la casa, gas, luz, teléfono, comida, también los gastos de la escuela, pasajes, no se, tantas cosas, mi ex me da dinero por mis hijos, pero de todas formas no me alcanza, porque no me da gran cosa, entonces tengo que ahorrar, no gastar en cosas innecesarias, pero a veces si hace falta consentirse un poquito, que ir al cine, salir a comer con mis hijos, comprarles algo, pero desafortunadamente ahorita no me puedo dar esos lujos, bueno aunque no creo que sean lujos, pero simplemente no es posible.

La otra vez me sentía muy mal físicamente, me dolía la cabeza, las piernas, los hombros, me sentía mareada, entonces pedí permiso en el trabajo y fui al doctor, me hicieron un estudio de todo todo, y estaba en excelentes condiciones físicas, aunado a todas esas dolencias, me empecé a sentir cansada por todo, ya no soportaba el trabajo, mis hijos peleando, todo el tiempo estoy de malas, irritable, me tienen que tratar con pincitas porque de verdad estallo, no me dan ganas de comer, ya no salgo a correr ni a hacer ejercicio como antes lo hacía, no se, mi vida ha cambiado muchísimo, últimamente me preocupo porque va a pasar el día de mañana, yo solo con mis hijos chicos, no alcanza el dinero, no se, mal mal, ya no se ni que onda, yo creo que no me he dejado caer por mis hijos, porque se que están chicos y necesitan una guía, alguien que vea por ellos, no los puedo dejar solos, entonces pues con altas y bajas, voy al día.

Pero si creo y necesito que tengo que hacer algo para salir adelante, ahora que veo las cosas un poco más claras, creo que estoy a tiempo de hacer algo por mi, de no dejarme caer y empeorar, para que así si yo estoy bien, puedo arreglar las cosas con mis hijos y que no me vean como la bruja del cuento y ojala que así nuestra relación mejore.

*Entrevista # 10*

*Azucena*

*21 años*

*Soltera*

Parece que todo me está saliendo mal de dos semanas para acá, como si a mi me tuvieran que pasar todas las cosas desagradables y malas, tengo muy mala suerte, ya no se ni que hacer, además también mi vida ha cambiado demasiado en poco tiempo.

Yo viví con mis abuelos desde que tenía 5 o 6 años de edad, porque ellos creían que mi mamá no era capaz de cuidarme, porque era muy joven, estaba terminado su carrera, trabajaba, etc., después mis abuelos pasaron hacer como mis padres, nos encariñamos mucho y cuando yo quise irme a vivir con mi mamá, mi abuela se enfermaba, se ponía muy mal, solo con saber que me iría de la casa y los dejaría a ellos dos solos, tiempo después pensé que podría ser una forma de chantaje, para que yo no me fuera de la casa, pero no lo se con certeza, así que seguí viviendo con ellos hasta los 19 años, cuando ya de plano no soporté regresé a vivir con mi mamá y con mis hermanos, mi mamá empezó a rehacer su vida con otra persona un año después de su relación se casaron, él lo propuso irse a vivir a otro lado junto conmigo y mis hermanos, pero mi hermano y yo decidimos no ir a vivir con ellos y quedarnos en nuestra casa, mi otra hermana por ser la más pequeña no pudo tomar la misma decisión y se la llevaron con ellos, entonces de pronto yo me creí la mujer independiente, que ya había terminado su carrera que trabajaba, etc. como para poder vivir sola y mantenerme, sorpresa que me lleve cuando no pude hacerlo, no me alcanzaba el dinero para nada, a veces no comía, me la pasaba en la calle, de parranda, con los amigos, divirtiéndome .

Tiene como un mes que terminé la carrera, y pues me compre mi anillo de graduación, pero ya lo perdí, no lo puedo creer, bueno no lo perdí porque se que le paso, cuando me metí a bañar, puse en una repisa mi anillo y unos aretes, cuando terminé de bañarme, lo busqué, pero no lo encontré, me puse como loca, estoy casi segura que se callo a la coladera, entonces de inmediato fui como un plomero para que lo buscará, pero jamás lo encontré, y era el anillo de oro, bueno esa desgracia por un lado, y por el otro estoy empezando a hacer el servicio social, pero me queda lejísimos a donde tengo que ir, fácil me hago como dos horas, si no es que más, eso me pone de malas, tener que levantarme temprano, trasladarme tanto tiempo, ya me choco, pedí mi cambio más cerca, cuando fui a hacer el trámite, me atendió una tipa de lo más grosera y déspota, no pude hacer el cambio, y estoy

preocupada por que si no lo hago en dos días máximo, tendría que esperarme hasta dentro de seis meses, es demasiado tiempo, para poder cambiarme a el lugar que yo quiero, porque me queda más cerca, además ya quiero cambiar de aires, porque en donde estoy no me siento a gusto, no hago las cosas bien, no me dan ganas de levantarme tan temprano para que cuando llegue al servicio vea puras caras largas y me traten muy mal .

Eso es una parte muy pequeña de todo lo que me pasa, porque también estoy encaprichada con un tipo se llama Erick, tiene 24 años, fuimos novios un tiempo, pero después la relación fu perdiendo su encanto, ya no nos veíamos tan seguido, ya no hablábamos, no se, él ponía infinidad de pretextos para no verme ni llamarme, que si tenía mucho trabajo, que la inauguración de su negocio, además como me suspendieron el teléfono de la casa, me decía que no tenía dinero para estarme hablando a celular, además a él no le gustaba traer celular, por que le choca que lo estén checando todo el tiempo, y cositas así, entonces yo decidí terminar, él lo acepto sin pero alguno, pero después yo me arrepentí, me entraba una ansiedad muy grande, quería salir a buscarlo a la hora que fuera, tenía la necesidad de hablarle, de verlo, a veces pasaba cerca de su casa o su negocio para ver si lo podía de ver, aunque fuera de lejos, entonces yo volví a llamarlo y buscarlo pero no paso gran cosa, parece que en ese momento no reaccionó, lo que más me choca es que pasaba una semana sin que yo lo buscará sin darle señales de mi vida, y él era el que me buscaba, después se desaparecía, y volvía a pasar lo mismo, siempre lo mismo.

Cuando éramos novios pues si nos llevábamos bien y todo, pero como que no hacíamos la gran cosa, a veces solo estábamos en mi casa o en la suya, no salíamos al cine ni a comer, no hacíamos nada divertido, era muy aburrido, pero me gustaba estar así con él, algo que no se como explicarlo, no me agradaba mucho que lo hiciera, pero yo siempre estaba allí con él cuando me necesitaba, me buscaba en la casa a las dos tres de la mañana, muy tomado, y no se retiraba de la casa hasta que yo saliera y hablará con él, creo que la forma en la que bebía ya no era normal, se la agarraba de cada fin de semana, pero cada vez en aumento, se ponía hasta el gorro, nunca le cerré las puertas de mi casa, siempre estuve para escucharlo o para brindarle un lugar donde pudiera quedarse un rato para que cuando se sintiera mejor se fuera a su casa, pero siempre era lo mismo con él, en su casa es el niño mimado, consentido, su mamá le hace todo, le lava su ropa, se la plancha, creo que hasta le bolea sus zapatos, es como un muñequito, no tiene ninguna responsabilidad, tiene un perro pero jamás se encarga de él, creo que ya hasta se está muriendo el pobrecito, y creo que en general así es su vida, conmigo nunca fue estable en ningún sentido, terminábamos y unos días después volvíamos, en cierta forma eso es normal en lagunas parejas, las

riñas, celos y malentendidos, pero no con tanta frecuencia, la verdad es que quiero ayudarlo, pero no se como, siento que cada vez me involucró más y más con él, aunque ya no estemos juntos, y no me afecte directamente lo que le pasa, pero a veces si me las ingenio para saber de él, busco a sus amigos, pregunto en su casa, me doy mis vueltas por su negocio, hago de todo para enterarme que onda con él, pero si creo que ya me encapriche con él, nunca me trato mal cuando éramos novios, pero si había actitudes y acciones de él hacía mi que nunca me gustaron, una vez nos encontramos en un restaurante - bar, y pues ya nos pusimos a platicar y todo, entonces vio a sus amigas y prefirió irse con ellas que quedarse conmigo, no se cositas, así, yo no sentía que me diera mi lugar como su novia, y pues yo creo que en un momento que ya no pude más fue cuando terminé con él, pero ahora lo que quiero hacer es como vengarme de él, no se hacer que se clave conmigo, manejarlo a mi antojo, y después votarlo, ahora no lo voy a tratar bien, yo se que no es bueno lo que quiero hacer, no es sano, pero no se como hacerle para sacármelo de la mente.

Yo incluso tengo muchos amigos y amigas, antes solía salir muy seguido a fiestas, bares o a divertirme, pero últimamente ya perdí contacto con ellos, pues trabajo, estoy haciendo el servicio, entonces mi día está muy ocupado, pero nada más llega el fin de semana y es fatal para mi, estoy todo el día encerrada en la casa, fodonguísima, no me baño, no como, me la paso dormida o viendo la televisión, y no es porque esté muy cansada o algo por el estilo, me siento físicamente mal, siento que me falta algo, yo creía que me sentiría mejor, ya que termine la carrera, trabajo, tengo mi propia casa, aunque luego me las veo negras, pues soy independiente, hago lo que se me da la gana, pero la verdad no se como con tantas actividades que tengo, y con todo lo que he logrado me siento mal, yo se que algo anda mal conmigo, pero no se que es, la verdad es que si he pensado seriamente en pedir ayuda, ir a grupos de autoayuda, terapias, no lo se, lago para poder cambiar la forma en que me siento, pero la verdad no soy capaz de hacerlos, siempre lo dejo para otro días, poniendo de pretexto todo lo que tengo que hacer, o que solita voy a mejorar, que es cuestión de tiempo y fe.



Sesión # 1	
Lugar : Los Reyes, La Paz	Población: Mujeres ( 20 – 45 años )
Objetivo General: Presentación y Ruptura de Hielo , Objetivo general del taller	

HORA	TIEMPO	TEMA	TÉCNICA	OBJETIVO
17:00 – 17:05 PM	5 min.	Presentación y Encuadre	Expositiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Breve presentación personal, labor como facilitadora del grupo.</li> <li>* Dar a conocer a las asistentes el objetivo del taller, así como el alcance del mismo.</li> </ul>
17:05 – 17:30 PM	25 min.	Presentación	Expositiva 1 Palabra para decir como se sienten	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Que las integrantes del grupo se conozcan, generar un ambiente de confianza.</li> <li>* Conocer cual es su estado de ánimo en el momento de llegar al taller.</li> </ul>
17:30 – 17:45 PM	15 min.	Ruptura de Hielo	A imitar se ha dicho	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Que las integrantes del grupo interactúen, para generar un ambiente de confianza.</li> </ul>
17:45 – 18:30 PM	45 min.	Sensibilización Conocimiento Grupal	Persona, animal o cosa Los cinco sentidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Proporciona información relevante de la valorativa personal.</li> <li>* Da pie a la distensión y el relajamiento al explorar áreas personales que permiten establecer lazos de confianza, a merced de las semejanzas individuales.</li> </ul>
18:30 – 18:45 PM	15 min.	¿ Qué es la Depresión ?	Expositiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Dar a conocer de manera sencilla que es la depresión y los síntomas.</li> <li>* Que conozcan la problemática tan grave que representa la depresión.</li> </ul>
18:45 – 19 :00 PM	15 min.	Cierre y conclusiones	Expositiva Pensamiento Instantes 1 Palabra como se sienten	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Puntualizar los elementos más importantes con respecto a el tema de la depresión.</li> <li>* Comentarios por parte de las integrantes acerca del taller</li> <li>* Despedida</li> </ul>

Sesión # 2	Fecha: 1 de Abril del 2004.
Lugar : Los Reyes, La Paz	Población: Mujeres ( 20 – 45 años )
Objetivo General: Integración del Grupo / Afrontamiento	

HORA	TIEMPO	TEMA	TÉCNICA	OBJETIVO
17:00 – 17:10 PM	10 min.	Bienvenida y Encuadre	El Oso Expositiva	* Decir o hacer algo a un osito de peluche, que exprese cómo se sienten el día de hoy * Breve recordatorio de lo visto la sesión anterior
17:10 – 17:50 PM	40 min.	Ruptura de Hielo  Afrontamiento	Saludo con el cuerpo Conejos y conejeras Inventario Modos de Afrontamiento	* Romper con la tensión inicial, que las integrantes del grupo tengan contacto físico entre ellas, para generar un ambiente de confianza * Aplicación de mi Instrumento
17:50 – 18:10 PM	20 min.	Romper con la tensión	Ensalada de Frutas El Fotógrafo	* Romper con la tensión generada por el cuestionario * Utilidad del cuestionario anterior
18:10 – 18:35 PM	25 min.	Afrontamiento	Expositiva Lluvia de ideas	* ¿ Qué es el Afrontamiento ? / Tipos de Afrontamiento * Ejemplos * Participación de las integrantes
18:35 – 19:00 PM	25 min.	Cierre y Conclusiones	Expositiva Todos dentro del meollo	* Puntualizar los elementos más importantes con referencia al afrontamiento. * Comentarios, preguntas, por parte de las integrantes. * Despedida

Sesión # 3	
Lugar : Los Reyes, La Paz	Población: Mujeres ( 20 – 45 años )
Objetivo General: Apoyo Social	

HORA	TIEMPO	TEMA	TÉCNICA	OBJETIVO
17:00 – 17:20 PM	20 min.	Bienvenida y Encuadre	Ponerse al día Expositiva	* Que las participantes compartan algún hecho significativo que les halla sucedido desde la sesión anterior * Breve recordatorio de lo visto la sesión anterior
17:20 – 17:40 PM	20 min.	Sensibilización	Plastilina	* Que las participantes expresen por medio de la plastilina la forma en como se sienten en ese momento
17:40 – 18:00 PM	20 min.	Apoyo Social	Cuestionario de Apoyo Social	* Aplicación del Cuestionario de Apoyo Social
18:00 – 18:10 PM	10 min.	Romper Tensión	Tapete Humano	* Romper con la tensión generada por el cuestionario
18:10 – 18:40 PM	30 min.	Apoyo Social	Lluvia de Ideas Expositiva	* Significado de Apoyo para las integrantes * Ejemplos * ¿ Qué es el Apoyo Social ? / Tipos de Apoyo Social
18:40 – 19:00 PM	20 min.	Cierre y Conclusiones	Expositiva	. Puntualizar los elementos más importantes con referencia a el Apoyo Social . Comentarios, preguntas, por parte de las integrantes acerca de la sesión en general

Sesión # 4	
Lugar : Los Reyes, La Paz	Población: Mujeres ( 20 – 45 años )
Objetivo General: Desarrollar el Conocimiento Grupal - Interacción	

HORA	TIEMPO	TEMA	TÉCNICA	OBJETIVO
17:00 – 17:05 PM	5 min.	Bienvenida y Encuadre	Expositiva	* Mencionar de manera general la dinámica de la sesión
17:05 – 17:45 PM	40 min.	Conocimiento Grupal	Conversación en Grupos	* Propicia un clima compatible que facilita la interacción del grupo para compartir experiencias personales, y apreciar lo que hay de común en sus vidas.
17:45 – 18: 45 PM	60 min.	Conocimiento Grupal	Historieta Reacción en Cadena	* Conocimiento Intragrupal * Propicia una autorrevelación * Relajación
18:45 – 19:00 PM	15 min.	Cierre	Expositiva	* Que las participantes compartan con todo el grupo la forma en que se sintieron realizando los ejercicios anteriores

Sesión # 5	
Lugar :Los Reyes, La Paz	Población: Mujeres ( 20 – 45 años )
Objetivo General: ¿ Qué hacer en caso de Depresión ?	

HORA	TIEMPO	TEMA	TÉCNICA	OBJETIVO
17:00 – 17:10 PM	10 min.	Bienvenida y Encuadre	Expositiva	* Objetivos generales de la sesión * Dinámica para tratar el tema
17:10 – 17:25 PM	15 min.	Calentamiento	Gigantes y Enanos Mamás y sus Bebés Imán	* Eliminar la tensión inicial
17:25 – 18:00 PM	35 min.	Acontecimientos Vitales	Role - Playing	* Generar una situación espontánea y no estudiada con referencia a los acontecimientos vitales, y por ende, más próxima a las actitudes y a los sentimientos básicos de las participantes.
18:00 – 18:20 PM	20 min.	Identificar lo que nos pasa	Expositiva Retroalimentación	* Que las participantes identifiquen que es lo que han estado sintiendo, que de alguna forma no las tiene tranquilas o a gusto, y sus posibles causas.
18:20 – 18:40 PM	20 min.	Cualidades y Defectos	Expositiva Retroalimentación	* Identificar sus cualidades y defectos * Reconocer, valorar y aceptar sus cualidades
18:40 – 19:00 PM	20 min.	Cierre	Expositiva Retroalimentación	* Preguntas y Respuestas * Dar pauta a la siguiente sesión ( temas a tratar )

Sesión # 6	
Lugar : Los Reyes, La Paz	Población: Mujeres ( 20 – 45 años )
Objetivo General: ¿ Qué hacer en caso de Depresión ?	

HORA	TIEMPO	TEMA	TÉCNICA	OBJETIVO
17:00 – 17:20 PM	20 min.	Bienvenida y Encuadre	Expositiva Retroalimentación	* Recordar brevemente lo visto la sesión anterior * Objetivos y alcances de la sesión
17:20 – 17:50 PM	30 min.	Creencias	Conversación en grupos Hoja de trabajo	* Revisar creencias acerca del amor, del papel como mujer y del sufrimiento. * Que formen su propio concepto de las dimensiones anteriores.
17:50 – 18:20 PM	30 min.	Dar salida a la tristeza, miedo y enojo	Conversación en grupos Hoja de trabajo	* Poder expresar sus sentimientos, sin temor a ser juzgadas o censuradas.
18:20 – 18: 40 PM	20 min.	-----	Retroalimentación	* Comentar con todo el grupo, todo lo que se halla experimentado durante la conversación en grupos.
18:40 – 19:00 PM	25 min.	Cierre	Preguntas y Respuestas	. Aclarar dudas . Comentarios y sugerencias . Retroalimentación

Sesión # 7	
Lugar :Los Reyes, La Paz	Población: Mujeres ( 20 – 45 años )
Objetivo General: ¿ Qué hacer en caso de Depresión ?	

HORA	TIEMPO	TEMA	TÉCNICA	OBJETIVO
17:00 – 17:20 PM	20 min.	Bienvenida y Encuadre	Expositiva	* Recordar brevemente lo visto la sesión anterior * Objetivos y alcances de la sesión
17:20 – 17:40 PM	20 min.	Revisar la manera en que perciben el medio ambiente	Expositiva Retroalimentación Lluvia de ideas	* No dar tanta importancia a los hecho negativos, no maximizarlos ni deformarlos, prestar más atención a los hechos positivos
17:40 – 18:00 PM	20 min.	Organización del tiempo Actividades Recreativas	Trabajo en equipo	* Que noten de la importancia de dedicarse tiempo para ellas. * Que organicen mejor su tiempo
18:00 – 18: 15 PM	15 min.	Donde pedir Ayuda	Expositiva	* Darles a conocer las instituciones que brindan ayuda a la mujer, y el tipo de ayuda de que les pueden dar.
18:15 – 18:40 PM	25 min.	Cierre	Preguntas y Respuestas	* Aclarar dudas * Comentarios y sugerencias * Retroalimentación