



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**MUJERES UNIVERSITARIAS COMO OBJETO DE LA INFIDELIDAD:
PROPUESTA DE UN TALLER PARA LA REAFIRMACIÓN SU
AUTOESTIMA.**

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO EN:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

XIMENA MERCADO ORIHUELA
JEANETE GARCÍA TORUÑO

DIRECTORA DE TESIS: MTRA. ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO

REVISORA DE TESIS: MTRA. ISABEL MARTÍNEZ TORRES

SINODALES: MTRA. NURY DOMENECH TORRENS

DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA

MTRO. SOTERO MORENO CAMACHO



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS

Dedico esta tesis a todas las mujeres, invitándolas a reconocer su historia y a ellas mismas para empoderarse cada día más y cuidar tan bien de ellas como lo hacen con los otros.

A mi mamá por su amor invaluable, su generosidad y motivación constante. Gracias por acompañarme en cada etapa de mi vida.

A mi abuelita por su amor, sus enseñanzas, sus cuidados y por compartir su sabiduría. Gracias por tomar responsabilidad y quererme tanto.

A mi papá por impulsarme cada día a crecer y concluir ciclos. Por sus consejos y cariño. Gracias por intentar que aprenda a partir de tu experiencia.

A mi hermano por estar junto a mí y hacer que cuestione quién soy. Gracias por estar a mi lado, te adoro.

A Adrián por su entrega, amor, apoyo y paciencia. Gracias por acompañarme en éste y tantos viajes. Disfruto mucho crecer juntos y reconstruirnos cada día, te amo.

A mi directora de tesis, la maestra Ena por su dedicación, incondicionalidad y por abrirme caminos cuando no encontraba puertas.

A mi revisora de tesis la maestra Isa por su aprecio y las charlas tan enriquecedoras e interesantes que tuvimos.

A mis sinodales, la maestra Nury por alentarme y enseñarme la importancia de los detalles. A la doctora Mariana por cuestionarme y hacer que encuentre nuevas respuestas. Al maestro Sotero por su disponibilidad y confianza.

Agradezco también a la Universidad Nacional Autónoma de México y a la Facultad de Psicología por todas las experiencias adquiridas. Compartir conocimiento es invaluable y lo más revolucionario que existe.

Agradezco al universo por su sabiduría y por conectar las cosas en el momento justo.

Por último, agradezco también a todas las personas que han sido mis maestros de vida en donde se encuentran mis tías tan queridas, mis primas, mis primos, mis mejores amigas y mis mejores amigos. Sin ellos no sería quién soy.

Ximena.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| RESUMEN | 5 |
| INTRODUCCIÓN | 6 |
| CAPÍTULO I. ANTECEDENTES: RELATO DEL DEVENIR HISTÓRICO DE LA PAREJA Y LA INFIDELIDAD EN MÉXICO..... | 9 |
| 1.1 Época prehispánica | 10 |
| 1.2 Época Colonial de México..... | 13 |
| 1.3 Época de la Reforma | 15 |
| 1.4 Modernidad 1900 a 1920 | 18 |
| 1.5 Época actual en México | 21 |
| 1.6 La infidelidad en el Mundo | 24 |
| CAPITULO II. LA PAREJA Y EL ROL DE LAS MUJERES | 26 |
| 2.1 La pareja: definición y componentes..... | 27 |
| 2.2 Enfoque psico-sociocultural de la pareja y teorías del amor..... | 31 |
| 2.3 La mujer en la pareja desde la perspectiva de género | 41 |
| 2.4 Autoestima de la mujer que vive en pareja | 45 |
| CAPITULO III. INFIDELIDAD Y SU IMPACTO EN LAS MUJERES..... | 49 |
| 3.1 Fidelidad vs. Infidelidad..... | 50 |
| 3.2 Tipos de infidelidad | 51 |
| 3.3 Creencias de mujeres y hombres respecto a la infidelidad | 53 |
| 3.4 Causas de la infidelidad | 56 |
| 3.5 TIC e infidelidad | 63 |
| 3.6 Impacto de la infidelidad de los hombres en las mujeres..... | 65 |
| 3.7 El perdón de la infidelidad o una nueva elección de pareja | 68 |
| CAPITULO IV. AUTOESTIMA..... | 71 |
| 4.1 Inicios, bases históricas de la autoestima y definiciones | 72 |
| 4.2 Estudios recientes de autoestima | 75 |
| 4.3 Importancia de la autoestima a lo largo de la vida | 77 |

| | |
|--|-----|
| 4.4 Los seis pilares de la autoestima | 79 |
| 4.5 Importancia de la autoestima en las relaciones de pareja | 81 |
| MÉTODO | 85 |
| Planteamiento del problema | 85 |
| Objetivo general | 85 |
| Objetivos específicos | 85 |
| Preguntas de investigación | 86 |
| Tipo de estudio | 86 |
| Hipótesis | 87 |
| Ejes de análisis | 88 |
| Variables | 89 |
| Muestra de trabajo | 89 |
| Instrumentos | 90 |
| Procedimiento | 91 |
| RESULTADOS | 92 |
| ANÁLISIS DE RESULTADOS | 128 |
| DISCUSIÓN | 133 |
| CONCLUSIONES..... | 149 |
| LIMITANTES Y SUGERENCIAS..... | 153 |
| BIBLIOGRAFÍA: | 155 |
| ANEXOS | 171 |

RESUMEN

El fenómeno de infidelidad ha sido retomado a través del tiempo por diversos escritores, pintores, cineastas y psicólogos, entre otros. Es un tema muy controversial del cual muchos se burlan, otros hablan con seriedad, algunos están a favor, otros en contra y muchos más debaten sobre el mismo para intentar comprenderlo un poco más. Sin embargo, pocas personas se han enfocado en estudiar esta problemática a fondo y lo más importante, conocer cuál es el efecto que tiene sobre la autoestima de quienes son objeto de ella.

La infidelidad parecería ser una práctica aceptada de manera universal, es un rasgo característico de una forma inmadura de amor que repercute negativamente en la personalidad tanto propia como de la pareja, ocasionando: inestabilidad, inseguridad, abulia, apatía, miedo, vulnerabilidad y prejuicios junto con una gran desconfianza personal interna que repercutirá directamente en una desconfianza general externa.

Se considera que la infidelidad es un concepto que posee una explicación psíquica, cultural y social por lo tanto, se abordó su estructura, historia y significado a través de la relación existente entre las siguientes variables: infidelidad, pareja, autoestima y roles de género, vínculo inherente para su estudio.

El objetivo de nuestro trabajo fue comprobar si la infidelidad de los hombres genera en las mujeres una baja autoestima, hipótesis principal en nuestra investigación.

El método que se utilizó fue una investigación empírica, apoyándonos en un estudio: descriptivo. De esta forma, se trabajó con un total de 100 mujeres universitarias, con un rango de edad de 20 a 30 años, a las cuales se les aplicó un instrumento compuesto que nos ayudó a conocer su percepción sobre la infidelidad, cómo afectó ésta su autoestima, qué posición consideran que tienen y tuvieron en sus relaciones de pareja y cómo se perciben a sí mismas a través de su rol de género.

Con base en los resultados, se propuso un taller, el cuál invita a la reflexión, recreación y desarrollo de la autoestima para fortalecer la autoaceptación, la confianza y la independencia en las mujeres.

Palabras Clave: *Infidelidad/ Autoestima/ Pareja/ Mujeres/ Roles de género*

INTRODUCCIÓN

A lo largo de diferentes épocas, la infidelidad ha jugado un papel muy importante en la existencia del ser humano. Pareciera una constante cuando se habla de relaciones entre individuos ya que siempre ha estado presente. No obstante, no importa de qué país seas, cual sea tu raza o en qué Dios creas, cada cultura consciente e inconscientemente la acepta y la reproduce.

Con el tiempo el concepto y la idea de infidelidad se han ido modificando, adaptándose a cada cultura, a cada época e incluso a cada persona. Por esta razón es importante definirla.

La infidelidad *es la ruptura de acuerdos afectivo-sexuales previamente establecidos por la pareja* (Walter Riso, 2013) que cuando ocurre, genera un conjunto de consecuencias que afectan tanto al practicante como a su par.

El propósito de esta investigación es conocer qué tanto afecta la infidelidad de los hombres la autoestima de las mujeres universitarias que han sido objeto de infidelidad. Describiendo en el capítulo 1 los antecedentes históricos desde la época prehispánica hasta la época actual, analizando en el capítulo 2 el enfoque psico-sociocultural de la pareja junto con sus diferentes modelos. Identificando en el capítulo 3 los tipos de infidelidad, sus causas, consecuencias e impacto tanto en las mujeres como en la sociedad y detallando en el capítulo 4 qué es la autoestima y su importancia tanto en la vida de un individuo como en una relación de pareja.

Establecimos como nuestros objetivos principales los siguientes:

- Realizar una búsqueda documental sobre el tema de infidelidad para exponer la manera en la que ésta se percibe e influye en la sociedad.
- Identificar cuáles son las creencias de las mujeres universitarias respecto a la infidelidad.
- Explorar cuáles consideran las mujeres universitarias que son las razones por las que los hombres deciden practicar la infidelidad.

- Identificar a mujeres que fueron objeto de infidelidad y conocer en qué posición se colocaron en dicha relación.
- Conocer cómo afectó la infidelidad de los hombres la autoestima de las mujeres que pasaron por esta experiencia.
- Explorar si el rol de género femenino influye en ser objeto de infidelidad.
- Proponer un programa de intervención psicoeducativa dirigido a mujeres universitarias para la reconstrucción y fortalecimiento de su autoestima.

Es imprescindible mencionar que una de las razones principales por las que decidimos involucrarnos en este tema fue debido a la realización de una pequeña encuesta abierta en el año 2014, la cual fue aplicada aleatoriamente aproximadamente a 60 estudiantes universitarios.

La encuesta incluyó a hombres y mujeres de diferentes estratos sociales con un rango de edad establecido, el cual fue de 20 a 30 años.

A los sujetos de estudio se les pidió que contestaran dos simples preguntas, las cuales se enuncian a continuación:

- *¿Alguna vez has sido infiel?*
- *¿Alguna vez te han sido infiel?*

Los resultados aunque no tuvieron un proceso estadístico, fueron sorprendentes: la mayoría de las personas encuestadas contestaron afirmativamente a ambas preguntas, lo cual nos hizo percatarnos y comprobar que la práctica de la infidelidad es sumamente común. Así nace nuestro interés por investigar el tema.

Dicha encuesta también nos permitió identificar que la mayoría de las personas mantienen una esperanza de encontrar una pareja afín, a pesar del cambio de valores en la cultura mexicana.

Al comenzar a revisar algunos datos estadísticos encontramos lo siguiente:

Encuestas del Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI) demuestran que en el año 2009 se registraron un total de 558,913 matrimonios en

todo el país, de los cuales 84,302 terminaron en divorcio. Lo que significa que por cada 100 matrimonios hubo un total de 16.8 divorcios, o sea aproximadamente una quinta parte de las parejas decidieron finalizar su relación (Espinoza, et al., 2014). Sin embargo, en el año 2013 se registró que por cada 100 enlaces matrimoniales hubo 18,7 divorcios, incrementando un 2% en 4 años (INEGI, 2016).

Asimismo, se muestran algunas de las causas actuales de divorcio, las cuales son: adulterio, maltrato a los hijos, abandono de hogar, incompatibilidad de caracteres, adicción a alguna sustancia, mutuo consentimiento, negativa a contribuir voluntariamente al sostén familiar, bigamia, bisexualidad, maltrato al cónyuge entre otras (INEGI, 2009).

Otros datos encontrados por el Consejo Nacional de Población (CONAPO), muestran que en el año 2009, 38.5% de las mujeres tuvieron su primera relación sexual en la adolescencia, aproximadamente entre los 15 y 19 años (CONAPO, 2014).

Sin embargo, también se registró que la falta de educación y planificación familiar, llevó al 40.6% de las adolescentes a tener un embarazo no planeado, de las cuales el 97% declaró no conocer los anticonceptivos (CONAPO, 2014).

Un dato sumamente relevante es que la Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo (ENVI, 2007) muestra que el 76% de los jóvenes mexicanos entre los 15 y 24 años habían sufrido violencia al menos una vez en su relación de noviazgo. (CONAPO, 2014).

Los datos mencionados, nos llevaron a cuestionarnos: ¿Qué tanto influye la sociocultura y la educación en la elección de una pareja? ¿Qué responsabilidades tiene cada individuo consigo mismo antes de iniciar una relación de pareja?

En la investigación documental presentada a continuación se puede apreciar un constante énfasis en la importancia del autoconocimiento y definición personal antes de iniciar una relación de pareja, pues esto le proporcionará al individuo las herramientas necesarias para crear una dinámica de interacción sana.

Como psicólogas consideramos que la infidelidad es un rasgo característico de una forma inmadura de amor que repercute negativamente en la personalidad tanto del

practicante como de la pareja, ocasionando: inestabilidad, inseguridad, abulia, apatía, miedo, vulnerabilidad y prejuicios junto con una gran desconfianza personal (interna) que repercute directa y automáticamente en una desconfianza general (externa).

Es por eso que el motivo de esta investigación se centra no sólo en abrir el campo de estudio de la infidelidad en la sociedad mexicana sino también en ayudar a que muchas mujeres, con la impartición futura del taller, se redefinan y se vivan más seguras e independientes.

CAPÍTULO I. ANTECEDENTES: RELATO DEL DEVENIR HISTÓRICO DE LA PAREJA Y LA INFIDELIDAD EN MÉXICO.

La sociedad mexicana le da mucha importancia a las relaciones de pareja. Al parecer, inconsciente y biológicamente el organismo de un individuo busca evitar la extinción de la raza humana a través del emparejamiento y la procreación. No obstante, en el Siglo XXI los jóvenes han comenzado a resignificar dicho concepto, adjudicándole así nuevos valores. Un gran ejemplo es que hoy en día no sólo existen parejas que buscan casarse y reproducirse, sino también hay muchas más que antes, buscan construir una relación sana, donde exista libertad, igualdad y respeto mientras se desarrollan personal y profesionalmente.

Es importante mencionar que cada cambio que se percibe en la actualidad es consecuencia de una evolución de ideas, paradigmas y filosofías respaldadas por una lucha constante. Para muchas personas, tener una pareja en el Siglo XXI implica un gran compromiso recíproco que les permita no sólo sentirse pertenecientes sino también amados y acompañados.

Sin embargo, es importante aclarar que no siempre fue así. Antes, se reconocían los matrimonios arreglados, previamente pactados por conveniencia e intereses de las dos familias. Las relaciones de pareja carecían de igualdad, justicia y libertad pues las mujeres se hallaban tradicionalmente bajo el dominio de los hombres, asumiendo tanto el rol de género como el rol social que éstos les habían asignado. Dichos roles, las colocaron en un lugar de desventaja, el cual las llevó a tolerar inconscientemente

todo tipo traiciones por parte de su pareja sin tener oportunidad de hacer algo al respecto.

Lo mencionado anteriormente, hoy en día permanece. Actualmente es posible observar un gran porcentaje de mujeres tradicionalistas que continúan estando sumergidas en su rol de género, sobrellevando desde infidelidades hasta maltrato psicológico y físico por parte de su pareja.

La sociedad mexicana sigue manteniendo un contacto directo con la infidelidad, incluso la gran mayoría de las personas la viven o la han experimentado de cerca, ya sea a través de su propia experiencia o la de algún conocido pero ¿Cómo nace su práctica? ¿Quién determinó sus lineamientos? ¿Cuándo y cómo surge ese miedo tan particular que tienen hoy en día la mayoría de las mujeres de experimentar una infidelidad por parte de sus parejas?

A través de su evolución, la sociedad mexicana internalizó el concepto y la práctica de la infidelidad representándolo día a día en las relaciones de pareja.

Revisando la historia de México hemos decidido abordar el tema de pareja e infidelidad a partir del origen del Imperio Azteca (s. VIII) hasta la época actual (s. XXI).

1.1 Época prehispánica

Los mexicas también conocidos como “aztecas” pertenecieron a una sociedad que se caracterizó por su fortaleza, firmeza, organización y desarrollo. Fue un Imperio que se expandió hacia diversas regiones de México determinando y definiendo así su propia cultura.

Para los aztecas la pareja tenía un gran valor, pues la relacionaban con la dualidad de lo femenino y masculino de la cual consideraban que se derivaba una fuerza creadora, misma que se representaba a través de la familia, la vida, la salud, la multiplicación y el sentido de la vida misma (Díaz, 1992).

Los mexicas identificaban la relevancia que tenían tanto mujeres como hombres en su sociedad. Reconocían la importancia del trabajo en equipo y la repartición de actividades. No obstante, Rodríguez-Shadow (2000) señala que la población azteca le

otorgaba mayor valor a las cualidades masculinas que a las femeninas, concediéndoles mayor permisividad y flexibilidad.

Un ejemplo que da cuenta de esto, es el matrimonio potencialmente polígamo para los hombres guerreros. *“El derecho de la poligamia no era concedido a todo el pueblo, sino que estaba reservada a los que se distinguían en los campos de batalla”*. (López, 1961 cit. en. Sagaón, 1980 p. 101).

López y Rodríguez (2011) afirman que los mexicas sólo tenían dos formas para concretar el acto sexual, la primera era la que tenía lugar dentro del matrimonio hombre-mujer y la segunda era la de los guerreros solteros con sacerdotisas, entendiendo a éstas últimas como las mujeres que ofrecían sacrificios a cualquier deidad y prestaban su cuerpo para satisfacer las necesidades de los guerreros (en Rodríguez-Shadow, 2000), costumbre sociocultural que da cuenta de la cosificación de la mujer.

Por su parte, Margadant (1994) menciona que también había casos donde los matrimonios se daban por raptos o venta de la mujer. Aunque Navarro y Sánchez (2004) afirman que en su mayoría, eran matrimonios arreglados. Pero ¿qué pasaba con las mujeres subversivas a las que se les hacía injusto que los hombres pudieran tener múltiples parejas y ellas no? ¿O con los hombres y mujeres a quienes obligaban a casarse con quienes no querían, sintiendo atracción por alguien más?

Lo prohibido se vuelve atractivo. Probablemente, las estipulaciones sociales y la atracción innata del ser humano hacia lo prohibido provocaron la génesis del adulterio. De esta forma, poco a poco la infidelidad comenzó a ser sumamente deseable y seductora, incitando a muchos mexicas a practicar su sexualidad a escondidas y en secreto.

Una de las riquezas más grandes que tiene el ser humano es su libre albedrío, su capacidad de elección. Sin embargo, si una persona no tiene dicha libertad genera sentimientos de frustración, enojo y conformismo que acentúan su espíritu rebelde obligándola a buscar fuera del matrimonio lo que realmente quiere, necesita y la satisface, cayendo así en el adulterio.

Rodríguez-Shadow (2000) menciona que los aztecas eran una sociedad “masculinista” y si alguna mujer cometía un adulterio, era condenada y ejecutada.

“El repudio tan incisivo que se daba hacia las relaciones sexuales que la mujer entablaba fuera de los marcos institucionales constituía otra de las formas en la que la sociedad expresaba la superioridad del varón sobre la mujer” Rodríguez-Shadow (2000, p. 222).

Por su parte, Camacho (2003) manifiesta que el adulterio femenino era castigado con lapidación.

La sociedad mexicana tenía normas previamente pactadas para mantener el orden social. Como mencionan López y Echeverría (1993), la transgresión si bien alteraba el equilibrio, ayudaba a través de los castigos a nivelar el sistema, reestablecer el balance y el orden social. De esta forma, se fortalecían las normas y disminuía el deseo de transgredir.

Como podemos apreciar, las costumbres sexuales de los mexicanos no eran tan distintas a las que se tenían en Europa o las que se viven hoy en día pues en ambas culturas existía un culto a la virginidad femenina.

Desde las culturas prehispánicas hasta la actualidad, el hombre siempre ha sido sinónimo de fortaleza, quien tiene la autoridad y el poder para el establecimiento de normas y la toma de decisiones. Por su parte a la mujer se le ha relacionado con el cuidado y bienestar tanto de la familia como del hogar. No obstante, el equilibrio y la armonía también son imprescindibles en cualquier sociedad.

Los mexicanos identificaban lo mencionado pues reconocían la importancia tanto de mujeres como de los hombres en su sociedad (dualidad). Sin embargo, continuaban reproduciendo la supremacía masculina.

En la actualidad, sucede de forma similar. Por un lado se reconoce lo valiosa que es la intervención política y social de la mujer en la humanidad y por el otro, se conserva la hegemonía masculina.

Independientemente de esto, a través del tiempo, la mujer ha logrado posicionarse. Muchas veces de forma autónoma y otras más con ayuda de los hombres. En los próximos capítulos de esta documentación conoceremos cómo se ha efectuado dicho proceso.

1.2 Época Colonial de México

Para México, el siglo XVI fue decisivo. La conquista española dio inicio al período Colonial, época que transformó al país en su totalidad.

Tras la invasión española, la cultura prehispánica fue modificándose poco a poco. La imposición de la religión católica apostólica romana estableció una nueva ideología basada en reglas contradictorias de comportamiento y una colosal distinción entre géneros.

La Biblia es el libro que sustenta dicha ideología y expone a través de su perspectiva judeo-cristiana, las normas de conducta que deben asumir tanto mujeres como hombres en la sociedad.

A continuación se citan algunos versos que dan cuenta del control, la infravaloración hacia la mujer y la distinción entre géneros:

"Pero quiero que sepáis que Cristo es cabeza de todo varón, y el varón es cabeza de la mujer [...] Porque el varón no debe cubrirse la cabeza, porque él es imagen y gloria de Dios; pero la mujer es gloria del varón. Porque el varón no procede de la mujer, sino la mujer del varón, y tampoco el varón fue creado por causa de la mujer, sino la mujer por causa del varón" (1 Corintios, 11: 3, 7, 8 & 9).

"La mujer cuando conciba y dé luz a un varón, será inmunda 7 días [...] Y si diera luz a una niña, será inmunda dos semanas [...]" (Levítico, 12: 2 & 5).

"Las casadas estén sujetas a sus propios maridos, como al Señor; porque el marido es cabeza de la mujer, así como Cristo es cabeza de la iglesia, la cual es su cuerpo, y él es su Salvador" (Efesios, 5: 22-24).

"Vuestras mujeres callen en las congregaciones; porque no les es permitido hablar, sino que estén sujetas, como también la ley lo dice y si quieren aprender algo, pregunten en casa a sus maridos; porque es indecoroso que una mujer hable en la congregación" (1 Corintios, 14: 34 & 35).

El papel que se le asignó a la mujer en éste período no fue muy distinto al de la época pre-Colonial, pues ésta tenía las mismas obligaciones las cuales eran, trabajar en casa, servir al esposo, procrear y hacerse responsable tanto de los hijos como de la estabilidad familiar.

No obstante, es en ésta época y con la religión católica, donde se delinear, determinan y afianzan las normas de comportamiento, exigiéndole a la mujer obediencia, conservación del pudor, modestia, virginidad, religiosidad y sumisión absoluta ante el hombre (Ricaldi, 1993).

Así, poco a poco los mexicanos comenzaron a reconocer a la religión católica como suya. Al aceptarla, se aceptó también la cosificación de la mujer como un objeto de pertenencia; en principio por el padre, posteriormente por el hermano y después por el esposo.

Un ejemplo que data lo mencionado, es el "*derecho de pernada*", practicado en América y Nueva España como parte de la cultura medieval heredada (Serna, 2013), por medio del cual muchos hombres podían apoderarse de la virginidad de cuantas mujeres quisieran.

Es así como los indígenas o campesinos por falta de dinero y de oportunidades ofrecían a sus hijas, predestinándolas a una vida de completa sumisión.

Ots, J. M. (1946) en su libro: "*El Estado Español en las Indias*" menciona que en la sociedad Colonial se explotaba de igual forma tanto a mujeres como a los indios y

esclavos, tratándolos con inferioridad. No obstante, a las primeras se les cosificaba y quedaban siempre bajo la tutela varonil por ser “inferiores”.

Tal y como sucedía en España, los matrimonios por amor no existían o eran muy raros ya que se hacían siempre atendiendo las consideraciones de la igualdad de clases y fortunas (cit. en Ortego, 1999 & Martínez, 2013).

Esto demuestra que el significado de la *pareja* en la Época Colonial estaba desvirtuado pues la mayoría de las personas atendían dicha demanda social con base en algún interés, conflictuando así a los integrantes de la sociedad.

Tal cómo puede apreciarse, existían contradicciones sociales que incitaban a las personas a tener prácticas de doble moral. La religión católica, sus prohibiciones, el matrimonio, la inconformidad provocada por los matrimonios arreglados, la desigualdad de géneros y la atracción innata del ser humano por hallar una pareja, llevaron tanto a hombres como a mujeres a la práctica de la infidelidad a pesar del peso de la institución familiar en la sociedad mexicana.

Cangas (2006) menciona que la mujer sufría la desilusión y frustración de la infidelidad masculina, padeciendo un temor incesante de perder el reconocimiento social del matrimonio y la seguridad económica derivada de su rol social.

Es sumamente importante apreciar cómo desde la época prehispánica el género femenino contó con diversas desventajas. No obstante, con la conquista española, dichas desventajas se acentuaron gracias a una ideología creada por y para los hombres. Sin embargo, de ahí en adelante, las mujeres comenzaron a cultivar paciencia, mucho esfuerzo y perseverancia para intentar ser vistas con respeto e igualdad.

1.3 Época de la Reforma

Después de varios procesos políticos y diversos movimientos sociales, México logra independizarse de los españoles en el año 1821, convirtiéndose así en un Imperio monárquico apoyado en la religión católica.

Tres años más tarde, el establecimiento de una República Federal logró derrocar dicho Imperio promulgándose así la Constitución Federal de los Estados Unidos Mexicanos. Sin embargo, en ella se decretó oficialmente que la única religión de la nación podía ser la católica apostólica y romana.

Así, poco a poco la Iglesia fue fortaleciéndose, obteniendo un elevado e influyente poder político, económico y social; donde a través de la institución familiar y el matrimonio, conservaba su dominio, mantenía sus riquezas y su posición social (Delgado, 2002).

Como menciona Engels (1884) el matrimonio generó la propiedad privada, transformando a la familia nuclear como la unidad básica económica de la sociedad.

Con el matrimonio, también aparece la monogamia. Según Cano (2007) en esta época, el adulterio masculino era considerado como un fallo menor. En cambio, en la mujer era señalado como una gran falta que ocasionaba castigos severos.

Segarra y Carabí (2000) mencionan que bajo los estándares católicos, el placer sexual era percibido como pecado mortal, por eso la castidad en la mujer era tan importante. Gracias a esta creencia, la sexualidad se enfocaba en procrear y en impedir que la pareja fuera infiel.

“[...] Para las mujeres no existían términos medios, su conducta solo podía ondular entre la exaltación virginal o el tropiezo, entre la virtud o el pecado”
(Galeana cit. en Rodríguez, 2009, p. 357).

Rodríguez (2009) afirma que *“pocas mujeres eran las que se atrevían a cruzar los límites, transgredir las ordenes patriarcales y desafiar los modelos tradicionales [...]”* (p. 357).

Con respecto a la educación, ésta era muy diferente dependiendo de si se era hombre o mujer y también de la clase social a la que se pertenecía. A todas las mujeres se les enseñaba a cocinar, bordar y coser. También se les exigía sofisticación, piedad, recato, decencia, pureza, virtud, sensibilidad, sumisión, obediencia y respeto, reforzando así su identidad como amas de casa, madres y esposas abnegadas

(Córdoba, 2014). A las mujeres de clases altas, se les exigían casi las mismas características. Sin embargo, tenían acceso a otro tipo de actividades, como clases de pintura, música e idiomas. (Rodríguez, 2006 cit. en Córdoba, 2014).

Bazant (2002) detalla en una investigación sobre la historia de las profesiones en México, que el 25% de los docentes que trabajaban en escuelas eran del género femenino, lo que da cuenta de la pequeña pero importante participación y contribución de algunas mujeres en la sociedad ya que pocas de ellas fueron "privilegiadas" y pudieron estudiar una profesión.

Con el paso del tiempo, la Constitución de los Estados Unidos Mexicanos fue reformulándose y la inclusión de múltiples derechos ciudadanos dio pie a una evolución social. En el artículo: "*La posesión en el derecho y en la jurisprudencia mexicanos*", Díaz (1966) menciona que en el año de 1828 comenzó a expedirse el Código Civil del estado libre de Oaxaca, que aunque no llegó a publicarse ni a estar en vigor fue considerado un gran avance por la inclusión de múltiples valores sociales.

Poco a poco la sociedad fue evolucionando pues en el año 1859 el político Benito Juárez a través de las leyes de Reforma estableció que el matrimonio religioso no tenía una validez oficial. A cambio, expidió la ley de matrimonio civil en donde fue incluida la epístola matrimonial escrita por Melchor Ocampo en la cual se describían las diferentes pautas de comportamiento que debían poseer las personas que quisieran comprometerse legalmente. Para el año 1870 la epístola ya había sido incluida en el Código Civil.

El contenido de la carta es sumamente interesante. En ella se aprecian las actitudes *obligatorias* que debía tener un hombre durante la relación matrimonial, como por ejemplo: la protección, el alimento y la dirección, guiando así a la sociedad al cuidado de la mujer y a una valoración femenina. En contraparte, se identificó que las actitudes estipuladas para la mujer aún tenían una connotación machista puesto que se les continuaba exigiendo obediencia, abnegación y agrado. Sin embargo, a pesar de lo mencionado, la intención de Melchor Ocampo fue sumamente fructuosa ya que su trabajo y esfuerzo lograron incorporar componentes importantes en torno al significado de una relación de pareja, como: el cuidado, el amor y el respeto.

Para contextualizar, a continuación se muestra una cita de la epístola matrimonial:

“El uno y el otro se deben y tendrán respeto, deferencia, fidelidad, confianza y ternura. Ambos procurarán que lo que uno esperaba del otro al unirse, no se desmienta con la unión. Ambos deben prudenciar y atenuar sus faltas” (Ocampo, 1859, p. 502).

A partir de dicho suceso, el matrimonio se consideraba ya un contrato civil regulado por el Estado, el cual podía disolverse únicamente con la muerte de alguno de los dos cónyuges. No obstante, las parejas podían separarse temporalmente por cualquiera de las siguientes razones: adulterio de alguno de los cónyuges, propuesta del esposo para prostituir a la esposa, incitación o violencia hacia alguno de los cónyuges para que éste cometiera un delito, abandono sin causa del domicilio conyugal por más de dos años y la acusación falsa hecha por un cónyuge contra el otro (Pérez, 2004 e Instituto Nacional de las Mujeres, 2016).

De esta forma, se comenzó a gestar una mayor apreciación y respeto hacia el género femenino que logró visibilizar algunas de sus necesidades. No obstante, aún faltaba mucho por lograr.

1.4 Modernidad 1900 a 1920

En el Siglo XX hubo una serie de cambios importantes, México se encontraba bajo el gobierno de Porfirio Díaz, lo cual trajo consecuencias tanto positivas como negativas para el país.

Bajo el *porfiriato* se lograron grandes avances comerciales y económicos, mismos que suscitaban mejoras en las redes ferroviarias, de comunicación y puertos impulsando así la agricultura y ganadería. No obstante, paralelamente, el pueblo mexicano vivió largas jornadas de trabajo sin una remuneración justa, el despojo de tierras a campesinos y pueblos indígenas, la represión de la clase obrera y la consolidación del estado con la Iglesia.

La dictadura de Porfirio Díaz y sus externalidades dieron inicio a la Revolución Mexicana, movimiento que le otorgó presencia y poder a las mujeres.

Es importante mencionar que en ésta época, las mujeres comenzaron a cuestionar sus derechos y su participación social. Para el año 1900, la mujer incursionó en el área laboral teniendo la oportunidad de trabajar principalmente como obrera, soldadera, enfermera, cocinera o maestra.

En una investigación del año 2010 llamada: *“Hermila Galindo: Ideas y acción de una feminista ilustrada”* Rosa María Valles cita al socialista alemán August Bebel:

“La mujer de la nueva sociedad será plenamente independiente en lo social y lo económico, no estará sometida lo más mínimo a ninguna dominación ni explotación, se enfrentará al hombre como persona libre, igual y dueña de su destino” (Bebel, 1879 cit en Valles, 2010, p. 3).

Recordemos que el interés y el cuestionamiento individual y social son medios utilizados por muchas personas para acceder a diferentes fuentes de información que a su vez provocan un cambio ideológico. Un ejemplo de ello es la maestra, feminista y política mexicana Hermila Galindo quien al leer lo que había escrito Bebel (1879) decidió luchar a favor de los derechos para las mujeres.

“Hermila se transformó en propagandista del régimen constitucionalista, pronunció conferencias y discursos, organizó clubes revolucionarios, recorrió varias entidades del país y fundó y dirigió el 16 de septiembre de 1915 la revista mensual Mujer Moderna” (Valles, 2010, p. 6).

Bayne, Begné, González et al. (2006) citan a Victoria Rodríguez (2003), quien señala que las relaciones sociales que tuvo directamente Galindo con el Presidente Venustiano Carranza le ayudaron a dialogar temas de gran relevancia, obteniendo resultados positivos como la inclusión de algunos derechos favorables para las mujeres en la Constitución de 1917 (pág. 37).

Por su parte, Rodríguez (2003) cita a Ramos Escandón (1994), Miller (1991) y Tuñón Pablos (1999), quienes mencionan que los logros más importantes de Galindo fueron:

- El derecho de la mujer a volverse a casar si así lo deseaba (1914)
- La autorización del divorcio (1914)
- Ley de relaciones familiares (1917) la cual permitía a las mujeres recibir pensión, poseer una propiedad y un derecho de custodia equitativa de los hijos.

Valles (2010) a su vez refiere que uno de los eventos más impactantes e importantes en donde intervino Galindo fue cuando en una conferencia, alguno de sus sucesores, leyó un discurso elaborado por ella misma donde le atribuía un gran valor a la sexualidad femenina, poniéndola en cuestión.

María de Jesús Izquierdo (1983), afirma, *“La identidad sexual comparte una identidad de género, esto es una constelación de formas de comportamiento, de relación con los demás y de acción con el medio que hacen diferentes a los hombres de las mujeres”* (cit. en Galeana, 1990, p. 51).

Para nosotras, es importante hablar de una política revolucionaria que ayudó a generar un *despertar femenino*, que a su vez tuvo como consecuencia una vida un tanto más justa para las mujeres.

Así como Hermilia Galindo, hubieron muchas mujeres más que con su trabajo, coraje y dedicación no sólo comenzaron a ganarse un lugar en la sociedad para ellas mismas a través de diferentes acciones, sino también para todas las demás.

A pesar de que no se encontró mucha información sobre la infidelidad en la Época Moderna, es importante conocer el rol asignado socialmente a la mujer. Los derechos, valores, reconocimientos y posibilidades que obtuvo la mujer en este período, dieron inicio a una nueva imagen que cambió la percepción tanto individual como social de la mujer misma.

Estos pequeños pero grandes avances le daban a la mujer la oportunidad de exigir sus derechos cuando ella lo considerara necesario. Por lo tanto si no estaba a gusto en su relación de pareja o sufría alguna clase de maltrato, ya le era permitido solicitar el divorcio.

Independientemente de que la religión aún jugara un papel social muy particular y existiera una doble moral entre sus practicantes, las mujeres por fin tenían un respaldo legal.

La ideología de la lucha femenina se retrasó en llegar a algunos estados. Sin embargo, continuó ganando reconocimiento social a pesar del dominio del sistema patriarcal.

1.5 Época actual en México

En la actualidad más de la mitad de las mujeres casadas trabajan fuera del hogar y han comenzado a competir activamente con los hombres rechazando antiguos papeles de subordinación.

En vez de someterse a la autoridad de sus maridos, las mujeres casadas en las sociedades occidentales están intentando expandir sus horizontes personales enfocándose así en su desarrollo intelectual y personal.

“Hasta tiempos bastantes recientes muchas mujeres tuvieron una tendencia a reprimir sus deseos de placer, autonomía y condición social. En la década de los 60’s empezaron a afirmar sus derechos y a pedir que los hombres hicieran un reacomodo para ellas. Ellos inquietos acerca de la pérdida de algunos de sus privilegios e inmunidades tradicionales, amenazados por la nueva competencia por parte de las mujeres y la recreación de algunos valores culturales contienden con sus temores, sintiendo y actuando en forma hostil hacia su pareja y las mujeres en general” (Strean, 1982, p. 18).

Montaño y Neira (1994) aseguran que vivimos en una cultura en donde al hombre se le educa con más permisibilidad que a la mujer. Lo cual no sólo ocasiona una desigualdad social sino que también la promueve. Tal es el caso de la aprobación sexual masculina, misma que origina en la mayoría de los hombres un deseo psico-sociopatológico de poseer varias parejas sexuales, fomentando así la cosificación de la mujer.

En México, la infidelidad de los hombres es rechazada por la mayoría de las mujeres. No obstante, es fomentada culturalmente. La mujer a través de sus diferentes roles (madre, hermana, hija, prima, amiga, etc.) continúa reproduciendo social e inconscientemente actitudes de comportamiento poco benéficas tanto para ellas mismas como para la sociedad, como el machismo.

Pareciera que el paso del tiempo, la evolución del hombre y la lucha a favor de la igualdad de géneros no es del todo suficiente pues siguen existiendo incongruencias sociales que contribuyen al desarrollo de una doble moral.

Actualmente es posible apreciar conductas, acciones y actitudes agresivas, despectivas y humillantes no sólo de hombres a mujeres sino también de mujeres a mujeres, de mujeres a hombres y de hombres a hombres. Realidad que provoca que las personas se mantengan inertes y no busquen ni propicien un cambio.

En contraste, también es posible apreciar que el país cuenta con mujeres que buscan igualdad, reconocimiento y un lugar en la sociedad, incitándolas a vivir su vida tanto emocional, intelectual, espiritual y sexual como ellas desean, logrando así expresar sus necesidades y ganar un lugar en la sociedad.

Incluso, hoy en día es posible observar que la gran mayoría de las mujeres ya pueden elegir a su pareja y disfrutar un poco más de su sexualidad, independientemente de los estigmas y prejuicios sociales.

Aunque la libertad sexual que reclama una parte de la juventud de los países *globalizados* puede clasificarse de subversiva, es una libertad que somete a revisión las bases de nuestra sociedad y exige un contexto político y social distinto al que poseemos.

“Sólo una educación profunda y enérgica que aceptará de no disociar la educación global el aspecto sexual, podría facilitar una renuncia progresiva e inteligente de los derechos de propietario, atenuar las formas morbosas de los celos y configurar un adulto equilibrado y feliz” (Gondonneau, 1974, p.76).

Eric Fromm (2007) menciona que uno de los mayores problemas del Siglo XX tanto en hombres como en mujeres fue la incapacidad que tenían de amar íntimamente, mencionando que esto conllevaba a la infidelidad. Refiere también que cada persona tiene una obsesión por convertirse en un *"paquete de personalidad"* lo cual provoca que cada individuo se sienta único, diferente y que suponga que jamás será reemplazado.

"La mayoría de los individuos cargan con una gran dosis de desconfianza y de sospecha en sus relaciones interpersonales. La competencia se valora más que la cooperación y hay más egocentrismo que interés genuino por los demás" (Fine, 1982, p.114).

Sin embargo, a pesar de lo ya mencionado, demasiados jóvenes intentan combatir los prejuicios sociales, imposiciones y tabúes que han acompañado y definido a la cultura mexicana través de diferentes épocas. Inclusive cada vez más parejas jóvenes están haciendo un intento por aprender a comunicarse, a empatizar, a debatir sus problemas con más libertad y retroalimentar así sus relaciones, adoptando poco a poco una mentalidad más liberal.

El peso de las tradiciones y los sistemas familiares persisten. La actitud social hacia un problema de tal índole como lo es hacia la infidelidad, o incluso la dominación del hombre, no se transformará notoriamente a través de una generación pues aún existen ideas arraigadas que determinan dichos comportamientos.

Por ejemplo, al realizar unas pequeñas encuestas informales en la Facultad de Psicología de la UNAM en el año 2014, identificamos que varios compañeros tienen la creencia poco realista de que pueden y deben obtener todo lo que necesitan de su pareja para sentirse completos, lo cual garantiza un estado de confusión en donde cada persona no distingue el amor propio del amor que puede y debe obtener de una relación de pareja.

Esto sucede porque la sociedad así lo ha determinado. Usualmente cuando un individuo está conociendo y conquistando a otra persona, proyecta la mejor versión de sí mismo (a), mostrando seguridad, ocultando miedos y vacíos emocionales para

poder venderse como factor de éxito. El problema radica en que a muchas personas les hace falta la base principal de toda relación personal o social: *autoestima*.

La sociedad mexicana necesita ser educada y reeducada, necesita aprender a erradicar sus contradicciones y enfocarse en fortalecer sus valores. De esta forma, se fomentaría y se buscaría no sólo el bienestar individual sino también social, ocasionando que tanto las relaciones personales como las sociales sean más cordiales.

Es así como una educación orientada al entendimiento y comprensión de materias como la ética, la filosofía, el civismo y la psicología, contribuiría a desarrollar una sociedad más justa, estable, inmersa en valores y con más oportunidades.

1.6 La infidelidad en el Mundo

La infidelidad es una cuestión universal que requiere de análisis y entendimiento. El papel que juega en cada sociedad, a pesar de las diferencias psico-socio-culturales que caracterizan a cada país, es considerable, pues se ha convertido en una práctica común que ha prevalecido con el paso del tiempo gracias a la construcción de un mundo interconectado y globalizado.

García, Rivera & Díaz-Loving (2011) citan a Blow y Hartnett (2005), quienes afirman que a las personas les cuesta trabajo hablar abiertamente sobre el tema de infidelidad, esto gracias a la percepción negativa que se tiene socialmente de ésta práctica y a las consecuencias negativas que genera.

Buscando datos estadísticos al respecto, encontramos muy pocos artículos que incluyen cifras de infidelidad. Según Camacho (2003) existe una gran cantidad de datos respecto al tema pero su fiabilidad, en muchos casos, es dudosa.

Hoy en día, es posible apreciar que la práctica de la infidelidad se ha modificado. Antes, los hombres eran reconocidos como los más desleales, actualmente ambos sexos están igualmente involucrados (Thompson 1984 cit. en Sheppard, Nelson & Andreoli-Mathie, 1995 p. 203).

Houston (2005) indica que aunque los porcentajes de mujeres y hombres se están acercando y "*aun cuando más hombres son engañados, el 70% de las mujeres siguen siendo engañadas*" (cit. en Varela (2014); Allen et al., (2005) cit. en González, Martínez & Martínez (2009); Hupka & Bank (1996) cit. en Harris (2002). Navarro, Barbera & Reig (2003), afirman que debido a las creencias sociales para cada sexo, los roles de género y los procesos de socialización, los hombres tienen más romances que las mujeres (cit. en Romero, Cruz & Díaz-Loving, 2008. p.15).

Por su parte, Fernández Rius (2004) asegura que a pesar de las estadísticas, actualmente existe una mayor liberación sexual, un mayor disfrute por parte de las mujeres y un alejamiento entre la fertilidad y la sexualidad pero lo más relevante es que las personas asocian más el amor con el sexo e inician así una búsqueda de relaciones de pareja más simétricas y equitativas (cit. en Romero, Cruz & Díaz-Loving, 2008 pág. 15).

En un artículo llamado "*Infidelidad: ¿Cuándo? ¿En dónde? Y ¿Por qué?*" Tsapelas, Fisher & Aron (2010) refieren que Widmer et al. (1998) hicieron un estudio para conocer cuál era la actitud de la gente ante la infidelidad. Los resultados son realmente interesantes pues muchos participantes (hombres y mujeres) no estaban de acuerdo con las relaciones extramatrimoniales. Sin embargo, los sujetos de algunos países como: República Checa, Bulgaria y Rusia se mostraron más tolerantes a la infidelidad.

En el artículo, también se mencionan algunas contradicciones sociales, como que las mujeres japonesas no aprueban la infidelidad pero la practican constantemente (Maykovich, 1976 en Tsapelas, Fisher & Aron, 2010) o que las mujeres estadounidenses aprueban la infidelidad pero no la practican excesivamente.

En México se llevó a cabo una investigación en la UNAM para conocer que tanto practicaban hombres y mujeres la infidelidad, la muestra fue con un total de 300 participantes de los cuales el 15% de las mujeres y el 25% de los hombres aseguraron haberle sido infiel a su pareja. Sin embargo, en el artículo se menciona que si se contabilizaran las infidelidades que no involucran sexo, el porcentaje para las mujeres incrementa un 35% y para los hombres un 45% (Olivares, 2012).

Contrastando estos datos con la investigación documental de los subtemas anteriores, es posible identificar que actualmente la infidelidad es una práctica que ha adquirido un significado distinto para mujeres y hombres. Mientras que muchas de ellas, la ejercen para manifestar su inconformidad con el sistema patriarcal o simplemente para gozar de una realidad prohibida, incitándolas a cuestionar su identidad femenina; para muchos hombres significa virilidad, fortaleza, masculinidad, por lo que en muchos casos la emplean para refirmar su identidad masculina, su hombría.

Probablemente, no todas las personas clasifiquen a la infidelidad como un evento negativo. Sin embargo, sus altos índices, demuestran no sólo una importante indefinición individual entre las personas, sino también problemas sustanciales en las relaciones de pareja, que parecería que reflejan un enfrentamiento inconsciente entre ambos.

Con este capítulo fue posible ahondar en el papel que ha jugado el género femenino en la sociedad patriarcal mexicana a lo largo de distintas épocas.

Conociendo su educación, sus prácticas, costumbres y muchas de las demandas sociales, logramos entender algunas de las razones principales que encaminaron a las mujeres a exigir equidad y justicia. Una de ellas, sino es que la más importante, fue el haber identificado el valor e importancia que se atribuía a sí mismo el hombre, marcando y estableciendo una diferencia abismal entre sexos que ponía a las primeras en desventaja, creando así una sociedad desigual, contradictoria y discrepante. Dicho fenómeno, impulsó a las mujeres a arriesgarse y luchar para ubicar su lugar en la sociedad, iniciando una lucha que hasta la fecha se mantiene vigente.

CAPITULO II. LA PAREJA Y EL ROL DE LAS MUJERES

¿De dónde proviene el mito de la pareja perfecta? O las frases: “*Viviremos felices para siempre*” o “*Viviremos juntos y amándonos hasta que la muerte nos separe*”.

Para nosotras, la duración del amor o de una pareja es consecuencia de la calidad de la misma, del cuidado, dedicación y compromiso que cada uno de los miembros mantenga en la relación. La fidelidad al ser un compromiso de amor sincero y

profundo, también es considerada un elemento esencial. Sin embargo, al hablar de fidelidad se habla también de infidelidad, de la pareja, del amor y la sexualidad.

A continuación conoceremos algunos conceptos, definiciones y modelos que nos permitirán tener un panorama más amplio sobre la pareja.

2.1 La pareja: definición y componentes

La forma en la que una pareja vive una relación se determina tanto por las características particulares de sus miembros (estilos afectivos y sus experiencias previas en relaciones románticas), como por el contexto cultural y social en el que se inicia y se desarrolla cada individuo (factores culturales, roles de género e ideologías) (Melero, 2008).

Cada uno de estos aspectos son grandes determinantes en las dinámicas de interacción que se generan en la pareja y, por consiguiente, en el ajuste y la calidad de la relación.

“En toda relación de pareja, existen una serie de etapas a las que las parejas se enfrentan que condicionan las dinámicas y la calidad de la relación, si existe compromiso entre ellos, ésta se ve fortalecida, por el contrario, si existe un desacuerdo y la pareja no posee las habilidades básicas para tolerarlos y solucionarlos, es probable que conduzcan a interacciones disfuncionales que dificulten el correcto funcionamiento de la relación” (Melero, 2008, p. 101).

Para comprender lo que es una pareja, sus elementos y características, primero necesitamos conocer la raíz, las definiciones y conceptos. Sabemos que la definición del concepto de pareja es meramente social; sin embargo, acordamos definirla de la siguiente manera:

“Suma de dos individualidades conformada por múltiples valores y actitudes tales como: compromiso, respeto, franqueza, amor, honestidad, comunicación, lealtad, fidelidad, paciencia y sensatez, en donde se intenta preservar la intimidad, el amor y

cuidado de cada uno de los miembros mientras comparten problemas comunes y se construye un lazo afectivo sólido y firme”.

Cada una de las características mencionadas son elementos necesarios que refuerzan una relación de pareja estable y duradera. Pero...etimológicamente, ¿qué significa dicha palabra?

Etimológicamente la palabra “pareja” proviene del latín “pariculus” donde par/paris significa **igual o semejante**.

Consultando la Real Academia Española (2012), la define como:

- Adj. Igual o semejante
- F. Conjunto de dos personas, animales o cosas que tienen entre sí alguna correlación o semejanza, y especialmente el formado por hombre y mujer.

Independientemente, algunas definiciones encontradas refieren lo siguiente:

- La pareja no es el producto de la suma de individuos que yuxtaponen sus personalidades, sino un grupo original que se une para construir un vínculo propio para poder funcionar según su propia organización e identidad (Torjdmán, 1981 cit. en Ojeda, 2006).
- La pareja es una institución social constituida con base en un sistema de normas y reglas de conducta (Díaz-Loving, 1999).
- La pareja es una asociación de dos personas con un propósito familiar en común. Una entidad peculiar, autónoma y específicamente diferenciada que es más que la suma de sus componentes. Es una entidad psicológica y social inédita, esto es, que ha de fijarse cada vez los principios y cánones de su funcionamiento y actuación mediante una combinación de experiencias previas (Escardo, 1974).

Como bien sabemos, la elección de una pareja en la cultura occidental se hace, la mayoría de veces, de manera voluntaria. Por lo tanto se esperarían relaciones funcionales en donde ambos integrantes compartan el mismo código de valores y se comprometan con la tarea de convivir y permanecer juntos, invirtiendo constantemente tiempo, energía y amor para tomar decisiones compartidas.

Reflexionando y observando a diferentes individuos de la sociedad mexicana, nos atrevemos a afirmar que las relaciones de pareja son una de las experiencias más gratificantes en las que se ve envuelto el ser humano puesto que cuando una persona se involucra espiritual, intelectual y emocionalmente con alguien, comparte, crea y evoluciona.

Sin embargo, ¿Se conocen los elementos que intervienen en la formación de una pareja? ¿Cuáles son los factores que influyen en la mayoría de las personas para la elección de la misma?

Anthony Giddens (1992), destacó algunos de los aspectos principales que se deben tomar en cuenta para la formación de una pareja, los cuales se mencionan a continuación:

- Haber alcanzado un grado de madurez física y psicológica, aceptando la responsabilidad y el compromiso de llevar una vida en común.
- Tener aptitudes e intereses comunes que fomenten mejores negociaciones y acuerdos.
- Reconocer las creencias afines para una mayor estimulación en su relación.
- Disponer de una actitud semejante con respecto a la vida sexual.

Por otro lado Gilbert y Shmulker (2000) clasifican los factores para la elección de pareja en:

- **Física:** Se habla de sentir atracción física hacia una persona e incluye todo lo que se desea que la pareja tenga físicamente.
- **Intelectual:** Lo característico de esta atracción es que la actividad que se realice sea de interés para ambos, en alguno de los casos y en otros, uno de los miembros se interesa por lo que el otro hace y pueden compartirse mutuamente.
- **Afectiva:** Se refiere al vínculo emocional o sentimental que existe en una pareja y que se manifiesta con la transmisión adecuada del mensaje afectuoso ya sea de forma física, escrita o verbal.

Es importante mencionar que las características y cualidades que debe de tener una pareja se han modificado con el paso del tiempo y continúan haciéndolo. Antes, tanto las mujeres como los hombres tenían otros intereses. Las mujeres por su parte buscaban a un hombre protector, que las mantuviera, que las cuidara e incluso que las celara, demostrándoles así su amor. En contraparte, los hombres buscaban a una mujer sumisa, fiel, ama de casa, abnegada y que se dedicara únicamente a él, a los hijos y al hogar.

Actualmente existen muchas mujeres independientes tanto emocional como económicamente que trabajan, que han definido lo que quieren y esperan de una relación, que no son sumisas, ni se dedican única y exclusivamente al cuidado de la familia. Al contrario, se preocupan y ocupan de sí mismas y su bienestar. A la par, el hombre que está a su lado lo fomenta sin sentirse poco valorado o que está perdiendo su lugar.

Es un grupo limitado de hombres que gracias a la lucha contra el machismo y a la igualdad y equidad de géneros buscan a una mujer autosuficiente, madura, responsable y comprensiva que los apoye. Asimismo, cada vez son más las mujeres que buscan a un hombre que las proteja y apoye pero que también les dé su lugar, su espacio, buscando ser tomadas en cuenta, comprendidas, escuchadas, asistidas en los deberes del hogar, de la relación y de los hijos si es que los hay.

No obstante, es una realidad que en el siglo XXI, por carencia de educación, apetito de transformación y resistencia al cambio, muchos hombres todavía buscan someter y controlar a la mujer de una u otra forma y lo más importante es que muchas mujeres lo aprueban y continúan perpetuándolo.

Romper con las imposiciones sociales es un proceso complejo. Elegir una pareja es también complicado pues se ven envueltos factores tanto personales como psico-socio-culturales, los cuales a su vez determinan el éxito o fracaso de la relación.

2.2 Enfoque psico-sociocultural de la pareja y teorías del amor

La psicociocultura es un conjunto de ideologías, actitudes, comportamientos, valores, normas, costumbres y creencias que influyen en el desarrollo de cualquier individuo. Esto se da gracias a la interacción que tenemos con ella a través de nuestro entorno, la cual nos permite internalizar información que moldea y define características importantes en nuestra personalidad.

De esta forma, ha definido no sólo una gran parte de nuestra individualidad sino también una gran cantidad de comportamientos colectivos que nos vuelven homogéneos y nos hacen ser pertenecientes a un grupo en particular.

“Nosotros seleccionamos, interpretamos, procesamos y usamos la información que está a nuestro alcance de acuerdo al grupo sociocultural en donde nos desenvolvamos” (Kluckhohn, 1951, p.86).

La psicociocultura interviene en el desarrollo de cada individuo pero ¿cómo influye en el concepto, definición y significado de lo que es una pareja?

La definición que Díaz Guerrero (1972) hace de la sociocultura muestra la relación inherente de la misma con la pareja pues la define como un sistema de premisas interrelacionadas que norman los sentimientos, las ideas, la jerarquización de las relaciones interpersonales, los roles sociales adquiridos, las reglas de interacción de los individuos dentro de cada rol, los dónde, los cuándo y los cómo desempeñarlos (cit. en Rodríguez, 2014).

Asimismo menciona que las premisas socioculturales no solo predicen las conductas aceptables por realizar en ciertas situaciones en un grupo en particular, sino que también permean las expectativas, interpretaciones y evaluaciones que se dan en torno a las interacciones humanas (Díaz-Loving, 2006).

Hoy en día la pareja es una institución constituida por la unión y relación entre dos personas que hacen uso de diferentes costumbres sociales. Sin embargo, cada

individuo internaliza y representa el concepto de “pareja” con base en sus propios gustos, necesidades, experiencias, cultura y sociedad.

Esto produce que dicho concepto sea dinámico, esté en constante movimiento y se vaya adaptando a cada psic sociocultura. Haciéndose con el paso del tiempo cada vez más amplio. Un excelente ejemplo de lo mencionado son las parejas homosexuales.

La liberación homosexual ha logrado ampliar el concepto de pareja, liberando a la sociedad de algunos tabúes e impulsándola a la reafirmación de valores como el respeto, la comprensión y la flexibilidad mental.

Otro cambio importante que se ha venido generando, es que actualmente para muchos jóvenes el objetivo principal de tener una pareja ya no es llegar al matrimonio, formar una familia y tener descendencia pues muchos de ellos están interesados en convivir con su pareja en unión libre, compartir su vida, disfrutar su relación, crecer en conjunto y darle valor a su amor, independencia y tiempo.

Patricia Arés (1990) asegura que en varios países se ha producido un aumento de las uniones consensuales y de nuevas formas y prácticas de relación de pareja que marcan una diferencia sustancial respecto a la cultural matrimonial. Asegurando también que, en la cultura occidental, la capacidad de amar a una persona y de establecer un vínculo afectivo que tenga como base el compromiso, depende actualmente en su totalidad de los componentes y deseos personales de cada individuo.

A continuación mencionaremos algunas teorías y modelos de amor que permitirán conocer y profundizar en los elementos que se consideran necesarios para la formación óptima de una pareja, los cuales fueron creados a partir de una psico-sociocultura occidental.

Freud (1889) afirmaba que el **amor** entre los sexos es indudablemente una de las cosas más importantes para el ser humano puesto que la combinación de la satisfacción mental y física alcanzada en el disfrute del amor es una de las culminaciones de la vida de un individuo (en Zilboorg en Del Col, 1995).

“Sólo el amor actúa como factor civilizador, en el sentido de que propicia un cambio de egoísmo a altruismo” (Freud, s/f. cit. por Zilboorg en Del Col, 1995, p.70).

De esta forma, el amor es esencial en una relación de pareja. Amar y ser amado es un compromiso, que requiere trabajo, cuidado y dedicación constante.

Jhon Alan Lee (1973) fue el creador de una de las teorías de amor más influyentes y elaboradas. En ella señala la existencia de seis estilos de amor, los cuales se dividen en amores primarios y secundarios (cit. en Ottazzi, 2009).

A continuación se detallarán los amores primarios:

- 1) **Eros:** Amor pasional
- 2) **Ludus:** Amor como juego
- 3) **Storge:** Amor como amistad

Eros o amor pasional: La motivación principal está enfocada en la atracción física, el deseo y la excitación sexual, se caracteriza por una fuerte pasión y por un deseo de rápida implicación con el otro, sin caer en sentimientos de posesión o celos.

Ludus o amor lúdico: Es un amor sin una notable implicación emocional, sin expectativas futuras, es un disfrute del presente, se centra en el aquí y ahora.

Storge o amor amistad: Este tipo de amor enfatiza el compañerismo, la honestidad y la confianza, se basa en la amistad, la intimidad y el cariño. Para generarse requiere tiempo de convivencia.

Lee (1973) manifiesta que la combinación de estos tres estilos primarios de amor, da como resultados los estilos secundarios:

- 4) **Pragma:** Amor pragmático
- 5) **Manía:** Amor obsesivo
- 6) **Ágape:** Amor desinteresado

Pragma o Amor pragmático - Ludus + Storge: Amor realista y práctico, se caracteriza por una aproximación práctica a las relaciones amorosas. Está basado en

la búsqueda racional de la pareja compatible, más que en ideales románticos y/o fuertes emociones.

Manía o amor obsesivo - Eros + Ludus: Es un tipo de amor celoso, posesivo y obsesivo. Se define por una dependencia hacia la pareja donde se alternan experiencias de amor-odio, disfrute, dolor y temor a la pérdida.

Ágape o amor desinteresado - Eros + Storge: Amor que antepone la felicidad del otro a la propia, caracterizándose por un esfuerzo un tanto desinteresado por el bienestar de la pareja. Aquí, el placer sexual no es un factor clave.

Cada uno de los estilos señalados por Lee (1973) varían en función de las circunstancias particulares de cada relación o de los integrantes de la misma.

Por su parte, el psicólogo social Zick Rubin (1973), quien también fue uno de los primeros investigadores del amor, lo describe como la unión de tres componentes importantes (Melero, 2008).

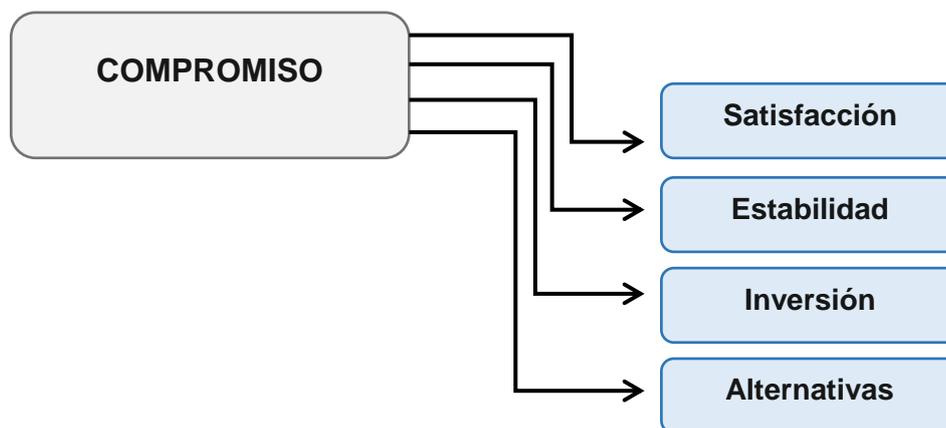
- **Interés:** Sentimiento que da cuenta que las gratificaciones del otro son tan importantes como las propias.
- **Apego:** Necesidad o deseo de estar con el otro, de tener contacto físico, de ser aprobado y querido.
- **Intimidad:** Nexos o lazos entre dos personas manifestado por una comunicación estrecha y confidencial.

En la misma línea, Hatfield y Walster (1978) se enfocan también en el **amor** pero de una forma más **pasional**. Para ellos, el amor es un estado de profunda excitación fisiológica e intenso deseo de estar con la pareja. Se caracteriza por pensamientos frecuentes de la pareja, sentimientos negativos cuando ésta no está presente, un gran deseo sexual con mucha pasión, excitación y atracción, interés combinado con deseo de apoyo emocional y moralmente a la pareja, idealización, intimidad y celos (en Vela, 2007).

En contraste, la psicóloga Caryl Rusbult (1980-1983) creó un modelo práctico del amor, donde también para ella el **compromiso** es la variable determinante en la

duración de una relación de pareja; definiéndolo como la implicación afectiva o el apego hacia la pareja pensada a largo plazo (en Pérez & Urdaneta 2007).

A continuación se muestra el esquema con sus elementos.



Como se puede apreciar, en este modelo de inversión, la variable compromiso está formada por cuatro elementos:

- **Satisfacción:** Es el gozo, el agrado o el placer que siente cada uno de los individuos en la relación.
- **Estabilidad:** Es la firmeza, la permanencia y la perdurabilidad tanto propia como la de la pareja.
- **Inversión:** Son los recursos personales y/o materiales aportados a la relación.
- **Alternativas:** Es lo que un individuo puede hacer para conservar y alimentar la relación.

La combinación de estos cuatro elementos, marcan la longevidad en la relación, estableciendo un compromiso firme con la pareja.

Posteriormente, después de algunos años, Robert Sternberg (1986) crea su teoría triangular del amor, comentando lo siguiente:

“De acuerdo con esta teoría, el amor se podía entender como un amplio número de emociones, pensamientos y motivaciones diferentes; cosas

tales como cuidar a otra persona, tener una buena comunicación y prestar apoyo a los demás” (p.11).

Clasificó su teoría en tres componentes principales, analizando la dinámica entre los mismos:

- Intimidad
- Pasión
- Compromiso

Serrano y Carreño (1993) señalan que “su forma geométrica, dada por la interrelación de los elementos, expresaría el equilibrio o el nivel de carga de cada uno de los componentes. De esta manera, las relaciones amorosas estarán definidas tanto por la intensidad como por el equilibrio de los elementos. Los triángulos de amor variarán en tamaño y forma y ambos aspectos definirán cuánto y cómo siente una persona hacia otra” (p. 152).

A continuación se describe cada componente:

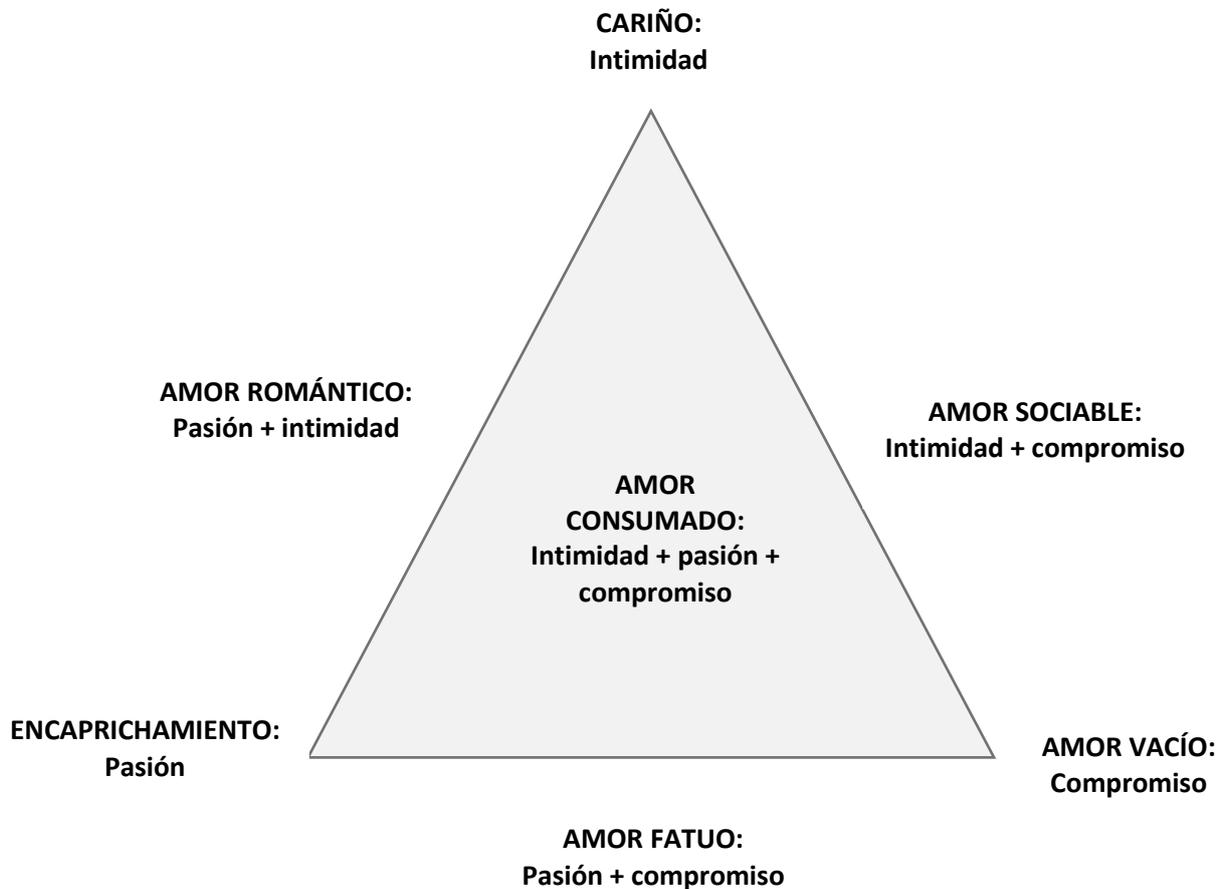
- **Intimidad:** Vínculo que se crea a raíz de la cercanía, afecto y conexión con el otro. Es tener una actitud favorable hacia la pareja, compartiendo momentos e intercambiando secretos, preocupaciones, alegrías y miedos, demostrando siempre el cariño tanto verbal como físico.
- **Pasión:** Es un deseo intenso tanto sexual como romántico por el otro. Es sentir atracción por la pareja, tener un impulso de unión y anhelo por compenetrarse.
- **Compromiso:** Es la decisión de mantener la relación tanto en los buenos como en los malos momentos. Es estar seguro de querer estar, compartir y crecer con la pareja.

A partir de la combinación de estos tres componentes Sternberg (1986) identificó siete tipos interdependientes de amor, creando así, su teoría triangular.

A continuación se muestra una breve descripción de cada tipo y el esquema propuesto por el autor:

- **Cariño:** Sentimiento amistoso con un vínculo fortalecido que carece de pasión y compromiso.
- **Encaprichamiento:** Sentimiento que se basa únicamente en la pasión pero con un vínculo efímero.
- **Amor vacío:** Sentimiento plano sin pasión y sin intimidad.
- **Amor romántico:** Se caracteriza por una gran pasión y un vínculo íntimo entre la pareja pero a veces no existen intenciones de continuar con la relación.
- **Amor compañero:** Carece de pasión y cuenta con un vínculo emocional fortalecido por el compromiso y la intimidad.
- **Amor fatuo:** Hay compromiso y pasión pero no existen tanto interés en la intimidad.
- **Amor completo:** Se caracteriza por un vínculo emocional fortalecido, una gran intimidad, confianza y fraternidad junto con una extraordinaria pasión y entrega al compromiso.

Triángulo del amor de Sternberg



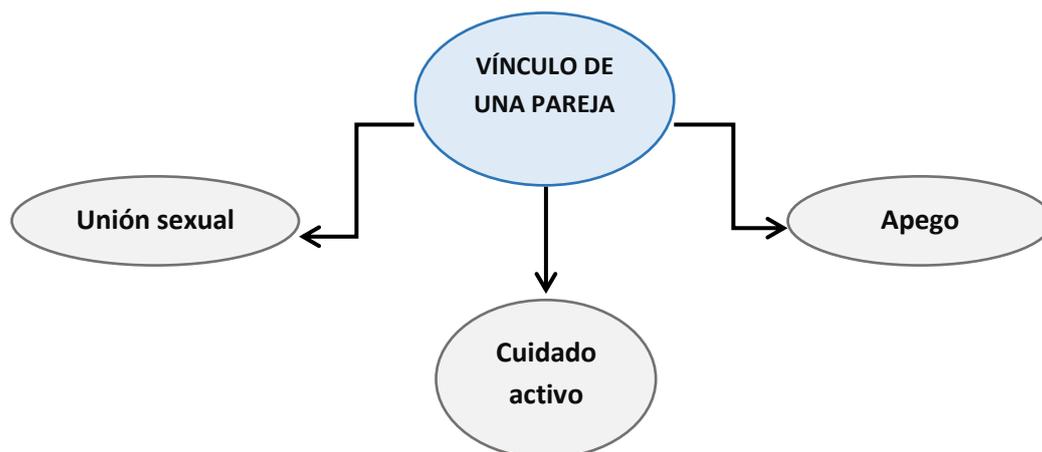
En contraparte, la psicoterapeuta Virginia Satir (1988) hace énfasis en la importancia de la **comunicación** en una relación de pareja, afirmando que es un proceso que permite que los individuos conozcan, exploren y creen vínculos sólidos, adquiriendo de esta forma destrezas para negociar, resolver conflictos, llegar a acuerdos, contextualizarse, empatizar y establecer límites.

“La comunicación abarca una amplia gama de signos que representan sentimientos e ideas, que crean una realidad interpersonal característica entre dos personas. Así, la comunicación representa el medio idóneo para que la persona exprese apertura y obtenga a la vez retroalimentación acerca de sí misma, apoyo, aceptación y confirmación de que es un

individuo digno para establecer una relación íntima exitosa” (Sánchez y Díaz-Loving, 2003, p. 257).

Casi paralelamente, en el año 1989, Salovey y Mayer afirman que los miembros de una pareja deben transmitirse **amor, intimidad y compromiso** puesto que estos elementos les permitirán construir una relación fortalecida, sana y sustancial que los llevará a un conocimiento y entendimiento profundo, brindándoles las herramientas necesarias para el manejo adecuado de sus emociones, interviniendo así en la óptima resolución de problemas (en Vivas, Gallego & González, B. 2007).

Años más tarde, Cindy Hazan y Philip Shaver (1994) plantearon un modelo muy interesante que expone los elementos que caracterizan a las parejas que sostienen relaciones significativas, mismo que se muestra a continuación:



En el esquema, es posible apreciar que del vínculo sentimental se derivan tres componentes:

- Unión sexual
- Cuidado activo
- Apego

La **unión** se genera por medio de la atracción física y la sexualidad, suscitando una gratificación física que ayudará a los dos individuos a mantener el interés en la relación. Por el contrario, el **cuidado activo**, son las ganas y el deseo de procurar,

atender y proteger a la pareja; esto gracias a la importancia que cada individuo va adquiriendo a lo largo de la relación; por último, el **apego** es el lazo afectivo que se desarrolla gracias a la interacción recíproca y constante entre dos personas, impulsándolas a buscar la proximidad de su pareja.

“Cada uno de estos elementos necesitan ser recíprocos para crear y consolidar un sentido de pertenencia entre los individuos que conforman una pareja” (Cindy Hazan y Philip Shaver, 1994).

En comparación, Aragón, R., Díaz-Loving, R. et al. (2011) resaltan la importancia de la **satisfacción** de pareja, definiéndola como el análisis y la valorización subjetiva que un individuo hace sobre el bienestar propio, el de la pareja y la calidad de la relación, dividiéndola en:

- **Físico-sexual:** Es la manera en la que la pareja demuestra su amor por medio de contactos e intercambios físico-corporales.
- **Comunicación y Diversión:** Es el modo en que la pareja se comunica afectivamente dentro y fuera del hogar.
- **Interacción:** Refleja intercambios emocionales y de comprensión que facilitan la interacción de pareja.
- **Familia:** Manifiesta la distribución y cooperación de las tareas de hogar por parte de la pareja;
- **Toma de decisiones:** Refleja la organización y funcionamiento de la pareja.
- **Hijos:** Se refiere a cómo se siente el cónyuge con respecto a la educación, atención y cuidado que su pareja da a los hijos.

Como podemos apreciar, existen diferentes modelos que comprenden distintos elementos y dimensiones que ayudan a la creación y manutención de una buena relación de pareja.

Desarrollar cada uno de los componentes en la propia relación, requiere un gran esfuerzo, empatía y trabajo constante de ambos integrantes. El saber crear en pareja un amor íntegro, es un gran mérito pues traducir el amor, la pasión, las palabras, la

energía y entrega en acciones es sinónimo de una gran capacidad de entendimiento tanto propio como del otro.

“El amor es la más fuerte de las pasiones porque ataca al mismo tiempo a la mente, al corazón y al cuerpo” (Voltaire cit. en. Ortiz, 2007, p. 23).

2.3 La mujer en la pareja desde la perspectiva de género

La cultura se transmite de generación en generación, por lo tanto al hablar de las mujeres también hablamos de todos los individuos que conforman a nuestra sociedad pues en cada uno de ellos se encuentran los otros y la misma cultura.

El rol que desempeña la mujer en la sociedad mexicana y específicamente en la relación de pareja, juega un papel fundamental en esta investigación. Asimismo, el análisis de lo mencionado, permite conocer y comprender tanto las expectativas psicosocioculturales que se tienen de ellas, como la idiosincrasia de la cultura mexicana.

En su tesis doctoral, Marcela Lagarde (1990) menciona que los estereotipos asignados social y culturalmente a las mujeres son cautiverios. Ella los llama círculos particulares de vida, es interesante su analogía pues ¿cómo rompes un círculo? ¿Cómo sales de una línea que continuamente da vueltas y no tiene un principio o un final?

“Cada mujer es a la vez tradicional y moderna, pública y privada, ciudadana y ser sin derechos, sabia y analfabeta, visible e invisible. [...] Es, en parte, emancipada y también dependiente vital. Esas condiciones vitales hacen que viva un poquito para sí y mucho para los otros. Esa experiencia genera conflictos internos y externos y conduce a sentirse escindida” (Lagarde, 1990, p. LII).

Las pautas de conducta impuestas por la sociedad, mejor conocidas como roles de género, son un problema educativo que provocan un vacío e inestabilidad personal

debido a que obliga a la persona a pasar gran parte de su vida intentando cumplir las expectativas de dicho rol.

Incluso se puede afirmar que a pesar de su reproducción ininterrumpida y constante, hoy en día ya son obsoletos porque no sólo continúan marcando una gran diferencia entre un género y otro, la cual se refleja directamente en la sociedad. Sino que también abruman y enferman tanto a mujeres como a hombres.

Por lo mismo, actualmente es posible observar en las relaciones de pareja una gran discrepancia e inequidad que continúa promoviendo la implantación del sistema patriarcal. Como menciona Castañeda (2007) *“se estableció como por arte de magia una relación desigual en la que alguien quedó arriba y alguien abajo”* (p.21).

Hacemos referencia a esto porque que día con día muchas mujeres tienen que cumplir las expectativas de múltiples roles sociales asignados a su género. Así, al compartir su vida en pareja, se espera que realicen las funciones de amantes, esposas, madres, amas de casa y amigas. A la par, deben mantener fidelidad, incondicionalidad, servicialidad y entrega, atendiendo y satisfaciendo sexualmente a su pareja, mientras provee, administra la economía y contiene emocional y afectivamente a su pareja, criando y protegiendo a los hijos, repercutiendo lo mencionado directamente en el tiempo que pueda dedicarse a ella misma, a sus metas o a su cuidado personal. El cual la mayoría de las veces llega a ser mínimo o casi nulo, viviendo así para los demás.

Arce (1995) menciona que *“centrar la identidad femenina en una matriz relacional, donde se le exige a la mujer una actitud de servicio y atención en forma incondicional a las demandas y necesidades de los otros, se inhiben sus posibilidades de autoafirmación y autonomía”* (cit. en Herrera, 2000, s/p).

Así, la cultura globalizada acostumbra anular a las mujeres para que satisfagan en primer término las necesidades de otros antes que las suyas. Sobrecargándolas de actividades y encasillándolas en un rol que con el tiempo han demostrado que no se ajusta a sus necesidades de vida.

Como refiere Marcela Lagarde (1990) “*Existen pocas y reducidas formas de ser mujer. La sociedad está definida de tal manera, que se encauza y se estimula a las mujeres en torno a un número reducido de opciones culturales dominantes, que conforman modos de vida particulares. [...] Nacer mujer implica un futuro prefijado, y nacer en una clase específica, en el mundo agrario o en el urbano, en una tradición religiosa determinada y vivir en un mundo analfabeto o letrado, tiene un peso enorme en la definición de la vida de las mujeres*” (p.38 y 51).

Como podemos ver a través de la historia, se le ha designado a la mujer un espacio privado y pasivo, así lo muestra una cita de Lerner (1988) en el libro: *Rosa María Britton - Ante la crítica*, escrito por Humberto López Cruz (2007), “*corresponde siempre a la mujer mantener el honor y la ética del hogar, como si el problema estuviera restringido al sexo femenino*” (p. 58). A su vez López (2007) argumenta que la maternidad se vive como una responsabilidad obligatoria, exclusiva de la mujer pero ¿cómo se percibe ella dentro de una relación de pareja?

Lagarde (2001) refiere que la sociedad se ha encargado de configurar a las mujeres para convertirlas en seres para el amor. De esta forma, cada una de ellas ha internalizado dicho sentimiento como parte central de su identidad a través de diferentes conceptos, significados y la misma educación, la cual las incita a vivir y actuar en torno a este. Las mujeres han aprendido a mitificar al amor y esto provoca una serie de conflictos individuales y relacionales.

Así, los mitos del amor son las causas principales de las frustraciones amorosas pues gracias a éstos “*las mujeres casi nunca pueden realizar el imaginario amoroso al que están vinculadas*” debido a que enaltecen al amor como si fuera una fuerza omnipotente, eterna y perfecta que únicamente busca alimentarse (Lagarde, 2001, p. 21-24). Por lo mismo, Lagarde (2001) plantea que lo idóneo sería romper con la idea fantástica que se tiene del amor, esa que incita a las mujeres a buscar inconscientemente una dependencia vital con su pareja, a entregarse a la relación, a amar ilimitadamente y a ser las que proporcionan de forma desmedida dicho sentimiento.

Es así como se desarrolló el rol de la **amiga-amante** para las mujeres en las relaciones de pareja porque no solo escuchan, cuidan, atienden, incluyen, procuran, comparten y aconsejan a su pareja, siendo románticas, afectuosas y tiernas, sino que también lo seducen, lo atraen, lo satisfacen sexualmente e incluso existe la probabilidad de que se modifiquen a sí mismas para mantener la relación, convirtiéndose así en el eje generador y estabilizador de la misma.

De esta forma, la sociedad ha estimulado y encaminado a las mujeres a limitadas opciones personales, sociales y culturales, agrupándolas en los siguientes cautiverios: madresposas, monjas, putas, presas y locas (Lagarde, 1990).

No obstante, a pesar de lo ya mencionado, también es posible identificar que actualmente cada vez más personas cuestionan los roles de género para plantear posibles cambios sociales. Así, autores como Zazueta & Sandoval (2013) mencionan que actualmente para las mujeres el valor más importante y el que últimamente ha tenido más demanda, es el respeto, probablemente porque la mujer está agotada de la injusticia y las faltas masculinas que la han condicionado a lo largo de su existencia.

Por su parte, Barrios (2008) menciona que para que las relaciones personales se vuelvan más equitativas es necesario que hombres y mujeres se esfuercen por conseguirlo. Por lo tanto, los primeros tendrían que trabajar en sí mismos para reducir su estatus, aprender a expresar sus sentimientos y compartir tareas del hogar, mientras que las segundas deberían renunciar a la seguridad del compromiso y el apoyo masculinos (cit. en Aguilar et al., 2013).

La sociedad mexicana evolucionaría inmensamente si lo mencionado pudiera cambiarse ya que dicha lucha social no busca posicionar a la mujer por encima del hombre, ni tampoco al hombre por encima de la mujer cómo se ha venido experimentando pues eso sólo crearía más inequidad, derivando en una guerra de sexos. Por el contrario, se debería comenzar a reconocer que ambos navegan el mismo barco y que tienen más similitudes que diferencias, por lo tanto merecen la misma consideración junto con las mismas oportunidades de desarrollo.

2.4 Autoestima de la mujer que vive en pareja

Como se ha venido mencionando, los esquemas sociales con los que conviven los individuos actualmente obligan a la mujer a cumplir cierto tipo de tareas que la sumergen por completo en un rol social establecido.

Dicho rol inconscientemente somete a la mujer y la clasifica haciéndola creer que la debilidad, la obediencia y la dependencia deben ser elementos de su personalidad. Como consecuencia, a través del tiempo, muchas mujeres han creído que no pueden valerse por sí mismas y que para salir adelante necesitan el apoyo de un hombre “fuerte y capaz”. Actualmente, ésta creencia sigue vigente para muchas de ellas, reflejándose en sus relaciones de pareja.

A pesar de que la sociedad mexicana se ha visto influenciada por otras culturas, nuestra cultura continúa siendo machista, a los niños se les sigue educando con los roles tradicionales de género, enseñándoles a los hombres a ser el sexo fuerte y a las mujeres, el sexo débil; ocasionando que éstas últimas se desarrollen únicamente en el plano privado, limitando su participación en el plano público (Hernández & García, 2011).

“A lo largo de la historia, la autoestima ha sido un rasgo que pocas culturas han valorado en las mujeres. La “femineidad” se identificaba con la pasividad, no con la afirmación, con la complacencia, no con la independencia; con la dependencia no con la autonomía; con el autosacrificio, no la autosatisfacción. Desafiar esta visión tradicional de la mujer y mantener una visión que honre los esfuerzos de las mujeres y sus potenciales es en sí mismo un acto de autoestima” (Branden, 1998, p. 23).

Tal y como menciona Nathaniel Branden (1998) y por su cuenta Marcela Lagarde (1990), los múltiples roles sociales asignados a la mujer esperan inconscientemente su anulación a fin de satisfacer, en su mayoría, necesidades externas, como servir a su pareja, a la familia y al hogar.

Subirats (1998) asegura que valorar el hecho de ser mujer en una sociedad patriarcal está en función de la actuación de las mismas mujeres, aludiendo que no es un proceso sencillo, ya que implica la desaparición de los valores patriarcales que nos han regido todo este tiempo (en Hernández & García, 2011).

De esta forma el papel que ha desempeñado la mujer a lo largo de diferentes épocas ha desencadenado el desarrollo de una baja autoestima colectiva gracias a las pautas de comportamiento condicionantes que limitan y encasillan no sólo sus formas de actuar, sino también su autopercepción y auto-aceptación, construyendo una autoestima deficiente en cada una de ellas.

“Desgraciadamente, muchas mujeres todavía tienen la sensación de que la pasividad y el desamparo son mejores que tomar las riendas de su propio destino” (Vélez, 2001-2005, p.30).

Igualmente, hoy en día muchas mujeres continúan construyendo externamente su autoestima, lo que significa que lo hacen a través de la aprobación que reciben de los diferentes círculos de socialización en dónde se desenvuelven y desarrollan, algunos ejemplos serían: la familia, la pareja y los amigos.

Es cierto, muchas personas o situaciones influyen en el desarrollo de la autoestima pero es indispensable conocer e internalizar que es un proceso individual, interno y permanente. Todo individuo debe aprender a comunicarse consigo mismo y a establecer los cimientos de su autoestima mientras se retroalimenta constantemente, concientizándose que cada individuo es arquitecto de su propio destino.

Una vez que esto se haya convertido en un hábito, el sujeto podrá comenzar a tomar en cuenta y darle valor a la opinión de los demás.

Es curioso, pues generalmente los niños no reciben educación respecto al desarrollo de su autoestima. Es un tema del que muy pocas personas hablan, pues se da por sentado que es un proceso que ocurre por sí solo. Sin embargo, una consecuencia de su educación tardía o autodidacta es que cuando el niño crece, descubre poco a poco la importancia de la misma sin saber reconocerla o construirla.

La autoestima debe ser un hábito, un trabajo individual, constante e interminable. Nadie nace teniendo una muy baja o alta autoestima, ésta se va creando y reafirmando a través de la educación recibida y del esfuerzo y calidad que cada persona le dedique a su desarrollo. De igual forma, habrá factores externos como la familia, amigos, parejas o cualquier experiencia que intervengan directamente en su origen, formación y definición.

Tener una buena autoestima significa conocerse, identificar fortalezas y explotarlas, también las debilidades para mejorarlas, significa respetar pensamientos, sentimientos e ideas, definirse, saber qué se busca, identificar lo que se espera y lo que se quiere tanto de uno mismo como de la vida. Como dice Nathaniel Branden (1998) *“la autoestima es un factor esencial para la realización personal”* (p.23).

La autoestima influye no sólo en la relación que tenemos con nosotros mismos sino también con los demás pero ¿cómo influye en las relaciones de pareja?

Actualmente, existe por parte de muchas mujeres, el anhelo de encontrar dentro de todos los hombres al *“indicado”*, al *“príncipe azul”*, a un individuo que las rescate de su mundo y les ofrezca otro, uno más estable, equilibrado y feliz, dejando completamente de lado su capacidad de autoconocimiento y la responsabilidad de un trabajo interno, constante y perdurable como lo es el que requiere el desarrollo de la autoestima.

“Cuando no nos amamos a nosotros mismos, puede que mantengamos una relación que no es positiva. Aceptamos entonces abusos, somos maltratados, humillados y continuamente creemos que no somos dignos de que nos quieran, por lo que terminamos aceptando una relación sadomasoquista donde la mayoría de veces (aunque no siempre) el sádico es el hombre y la masoquista la mujer” (Hay, 2009, p.142).

Sin embargo aunque Díaz-Loving y Sánchez (2002) hagan referencia a que la pareja puede operar como fortalecedora o debilitadora de la autoestima. (cit. en Moreau, 2015). Nosotras afirmamos que únicamente cuando una persona se conoce a sí misma, es capaz de identificar sus necesidades. Por lo tanto, si una mujer día a día se esfuerza por conocerse y definirse, trabajando constantemente en sí misma, con el

paso del tiempo irá desarrollando un gran amor propio, el cual jamás le permitiría iniciar o sostener por mucho tiempo una relación con un hombre que no la perciba de la misma forma que ella lo hace consigo misma.

Así como existen mujeres con baja autoestima, a las que les gusta ser controladas y poner en manos de su pareja su vida y cualquier tipo de responsabilidad entrando en un juego de codependencia y dominio, también existen mujeres con una autoestima estable, quienes tienen el valor y la seguridad de tomar control de ellas mismas y de su propia vida, buscando independencia y un crecimiento personal. Luchando así, ardua y continuamente para producir una actualización psicosociocultural.

Cómo afirma Nathaniel Branden (1998) en su libro: *La autoestima de la mujer, "La autoestima es indispensable para las mujeres que están abandonando los roles sexuales tradicionales, las que luchan por la autonomía emocional e intelectual, las que trabajan para progresar en su trabajo, creando nuevas empresas, invadiendo ámbitos tradicionalmente masculinos y desafiando prejuicio milenarios"* (p.18).

Hoy en día, es posible observar en *algunos* grupos sociales de México, el valor que se le da a la autonomía y libertad de las mujeres. Contribuyendo ambos sexos al desarrollo de una sociedad más equitativa que promueve por igual los derechos humanos tanto para mujeres como para hombres.

Esto da cuenta que el trabajo en equipo en la sociedad mexicana es posible, así como las relaciones de pareja sanas.

Con este capítulo se analizó la importancia de la pareja y sus componentes, así como el rol social que suele jugar la mujer dentro de la misma. A la par, se abordó la relevancia de la autoestima en cada individuo y en cómo influye ésta en las relaciones amorosas.

Con base en esto, podemos afirmar que las relaciones de pareja existen porque todos los seres humanos son seres sociales que necesitan satisfacer un conjunto de necesidades básicas (internas y externas / personales y sociales) a través de un vínculo afectivo-emocional, por lo tanto, el adquirir aptitudes para aprender a

relacionarse adecuadamente con los otros, se convierte en un tema de gran importancia.

Partiendo de esta idea, la inclusión de ciertos componentes en las relaciones de pareja, tales como la adquisición de herramientas de comunicación o la incorporación personal de algunos valores, no sólo les proporcionarían a los individuos seguridad personal y social, afinidad, pertenencia y amor tanto personal como hacia el otro, sino también la capacidad de crear relaciones sanas. Lo que tendría un importante impacto social que llevaría a un deseado cambio colectivo.

El retomar e incluir valores en la educación formal, es sumamente relevante para la sociedad mexicana, ya que en conjunto con la modificación de algunas normas sociales y de comportamiento, se impulsaría a que hombres y mujeres se percibieran como semejantes, como seres que merecen los mismos derechos y oportunidades.

Lo mencionado, influiría directamente en las relaciones de pareja debido a que las personas incorporarían automáticamente en sus vínculos amorosos, elementos como la confianza, el respeto, el apoyo, dando oportunidad a que las responsabilidades se distribuyan equitativamente. Esto ayudaría a que ambos sexos no internalizaran inconscientemente capacidades morales (fortaleza/debilidad) sólo por haber nacido hombre o mujer. Así, las mujeres no estarían condicionadas a sentirse y colocarse por debajo del nivel de un hombre, ni los hombres a percibirse como seres superiores u omnipotentes y colocarse por arriba del nivel de una mujer.

CAPITULO III. INFIDELIDAD Y SU IMPACTO EN LAS MUJERES

Intentar entender la infidelidad así como sus implicaciones es un proceso complejo, por lo mismo, es conveniente analizar cada componente para conocerla a detalle y poder plantear así soluciones favorables que conlleven a una evolución social.

A continuación nos adentraremos en cada elemento y profundizaremos en el tema.

3.1 Fidelidad vs. Infidelidad

Tanto la fidelidad como la infidelidad son constructos culturales que tienen creencias, razones, causas y consecuencias a un nivel psicosociocultural, por lo tanto analizar cada una se vuelve indispensable en la comprensión y el estudio del tema.

En nuestra cultura, la fidelidad es admirada y aclamada por la mayoría de los individuos, tanto, que se ha convertido en un requisito esencial para el sostenimiento y conservación de las relaciones de pareja.

Retomando la definición que Riso (2013) hace sobre la infidelidad, sostenemos que la fidelidad es el respeto al pacto o acuerdo afectivo/sexual preestablecido entre dos personas.

En su libro: *“La fidelidad es mucho más que amor”* Walter Riso (2013) menciona que el motor principal de la fidelidad es el *enamoramiento*, pues cuando una pareja se encuentra en dicha etapa, ninguno de sus dos integrantes se permite notar a alguien más, por lo tanto es casi automático mantener el pacto de fidelidad.

Esto tiene una explicación neurocientífica, pues existen neurotransmisores como: la oxitocina, serotonina, dopamina o vasopresina que juegan un papel elemental en el cerebro, alterando la percepción para enfocar nuestra atención, tiempo, cariño, cuidado y dedicación en esa persona que cada individuo considera especial.

Pero ¿qué pasa cuando una relación de pareja trasciende la etapa del enamoramiento? ¿Es posible mantener el pacto de fidelidad? La respuesta es sí, según Riso (2013) la única diferencia es que ésta ya no sucede de forma automática, sino que se convierte en un acto voluntario, racional, en el que intervienen elementos como el autocontrol, el respeto y la lealtad, mismos que nacen y se fortalecen a partir de la armonía de tres facetas en la relación: a) deseo sexual satisfactorio, b) amistad y comunicación y c) una actitud de cuidado y preocupación por el bienestar del otro. Como consecuencia, sus practicantes experimentarán una sensación de equilibrio en el área afectivo/sexual en el que difícilmente sentirán la necesidad de querer llenar vacíos con un tercero.

En contraparte está la infidelidad, que cómo ya lo mencionamos anteriormente, afecta a un gran porcentaje de la población mexicana. Es verdad que esta práctica se ha convertido en una problemática que reafirma la pérdida constante y continua de valores en la sociedad, ocasionando un desequilibrio tanto individual como colectivo. Sin embargo, consideramos que poco a poco puede ser erradicada a través de la inclusión de valores desde la educación.

Como menciona Batliwala (1997), *“La educación es un elemento primordial, es un proceso de aprendizaje que lleva a una nueva conciencia, a la autovaloración, al análisis de género y societal y al acceso de información y desarrollo de habilidades”* (cit. en León, 1997, p. 11).

La infidelidad se ha convertido en un tema implícito e interesante para muchos pero rechazado por la mayoría. No obstante, como menciona Riso (2013):

“La mejor manera de prevenir la infidelidad es conocer su dinámica, desprenderse de los mitos que la rodean, entender cómo se nos cuele y descubrir las causas que la ponen en funcionamiento” (p. 18).

Estudiar la infidelidad, sus tipos, motivos y consecuencias permitirá buscar y encontrar soluciones para invitar a la gente a que haga un cuestionamiento global, lo cuál fomentaría una regeneración y transformación social.

3.2 Tipos de infidelidad

Consultando algunos libros, nos dimos cuenta que diferentes autores como: Romero (2007), Zumaya (2007), Brown (1999) y algunos otros, clasifican la infidelidad en varios tipos.

No obstante, nosotras también nos propusimos elaborar nuestra propia clasificación, la cual se divide de la siguiente manera:

- Infidelidad no sexual
- Infidelidad sexual

- Infidelidad emocional

A continuación se muestran las definiciones de cada tipo para un mejor entendimiento:

La **infidelidad no sexual** es mantener una relación cercana con una persona distinta a la pareja. Se caracteriza por acercamientos físicos sin llegar al acto sexual, como por ejemplo: besos, apapachos, atenciones, caricias, abrazos, interés y atracción.

La **infidelidad sexual** es mantener relaciones sexuales con una persona distinta a la pareja. Se caracteriza por el contacto físico con la finalidad de concretar el acto sexual, evitando el intercambio de sentimientos.

La **infidelidad emocional** es mantener una relación íntima con una persona distinta a la pareja. Se caracteriza por el acercamiento tanto sexual como emocional, dónde se involucran sentimientos afectivos. Estos a su vez resultarán en: simpatía, entendimiento, fraternidad, comprensión y compenetración para posteriormente convertirse en enamoramiento.

De esta forma, tanto la exclusividad sexual como la emocional son algunos de los pilares principales para la manutención de una relación. Como mencionan García & Román (2005), la exclusividad es un elemento fundamental de unión entre una pareja pues implica un compromiso, el cual a su vez genera un apego que se convierte en apoyo y protección en la relación.

Así, los diferentes tipos de infidelidad dependerán tanto de la definición y significado que cada persona, pareja o grupo social le dé a la acción, como de los acuerdos preestablecidos en la relación de pareja.

De Oliveira (2012) menciona que hombres y mujeres tienen reacciones diferentes ante la infidelidad. A los primeros, les preocupa más que su pareja cometa una infidelidad sexual mientras que a las segundas, les inquieta que su pareja les sea infiel emocionalmente.

Asimismo, un estudio hecho por Goldenberg, Landau, Pyszczynski, Cox, Greenberg, Solomon & Dunnam (2003) demostró que los hombres incrementan su autoestima a

través de su vida sexual. Por su parte, la autoestima de las mujeres es más contingente si existe un compromiso romántico con su pareja.

Cualquier tipo de infidelidad tiene consecuencias negativas tanto en los integrantes de la relación como en la dinámica de la misma. Es por eso que es de gran importancia desarrollar la comunicación como una herramienta básica en las relaciones de pareja, ya que ésta ayuda a incrementar la empatía y la comprensión creando una buena convivencia (Corpas 2001).

“No es una alternativa, ni una opción o una posibilidad. Menos aún un capricho o una cualidad. La comunicación es constitutiva de la vida de pareja. Indispensable. Inevitable. Imprescindible” (Corpas, 2001, p.125).

La comunicación verbal y asertiva en una relación de pareja generalmente permitirían el diálogo y el establecimiento de acuerdos puesto que las personas notificarían sus disgustos, carencias o vacíos emocionales de una forma adecuada, facilitando la comprensión entre un individuo y otro. Es un instrumento útil para evitar caer en interpretaciones negativas que influirían en el deterioro de la relación.

3.3 Creencias de mujeres y hombres respecto a la infidelidad

La reproducción inconsciente de ideologías, principios, creencias, normas, roles y modelos, combinados con las experiencias educativas y personales de un individuo, influyen directamente en la fabricación, aprendizaje e interiorización de significados y conceptos, puesto que éstos dependen en su totalidad del contexto sociocultural. Como dice el psicoanalista Igor Caruso (2005) “el hombre es un *ente cultural* por naturaleza” (p. 300).

Por esta razón, las creencias y actitudes que hombres y mujeres tienen respecto a la infidelidad difieren significativamente, así como sus causas y consecuencias.

En una investigación realizada en el año 2012, se les pidió tanto a las mujeres como a los hombres que definieran lo que para ellos significa infidelidad. En los resultados se encontró que las mujeres le asignaron adjetivos reprobatorios a la práctica, a

diferencia de los hombres que la relacionaron con seguridad y dominancia (Contreras & Cordero, 2012).

Sin embargo, en otra investigación realizada por Zazueta & Sandoval (2013), se refiere que tanto las mujeres como los hombres entrevistados, mostraron un rechazo en menor o mayor medida hacia la infidelidad.

La infidelidad resulta para los hombres una necesidad de autoafirmarse (Gutiérrez & Lozano en Montesinos 2007, cit. en Serrano, Zarza & Serrano, s/f), mientras que para las mujeres está asociada con sentimientos de soledad. (Masters y Johnson; Williamson; Bell; Turner y Rosen en Bonilla, 1993; cit. en Serrano, Zarza & Serrano, s/f).

Morton Hunt (1969) afirma que éstas diferencias radican en los roles de género, ya que a las mujeres se les ha educado a ser más emocionales e intuitivas, lo que las hace buscar afecto constantemente. En cambio a los hombres se les educa para ser imperiosos y dominantes, lo que los hace aceptar menos compromisos.

Así, hoy en día todavía siguen existiendo hombres que perciben la infidelidad como una actitud positiva, considerando que ésta les da una plusvalía, que los hace ser mejores. Incluso piensan que únicamente ellos tienen derecho a ser infieles, preservando así la ideología machista. En cambio, si descubren a su pareja con otro hombre llegan a tomar medidas muy drásticas, pasando desde el abuso físico, emocional y sexual, hasta social.

Por su parte, a las mujeres se les ha enseñado a soportar y sobrellevar las diferentes infidelidades de su pareja. Inclusive, muchas de ellas siguen permitiendo este tipo de actitudes con tal de no sufrir un abandono y que su familia se desintegre, reproduciendo así roles que han caracterizado a la sociedad mexicana desde épocas pasadas, como se mencionó anteriormente.

Reibstein y Richards (cit. en Contreras & Cordero, 2012) también están de acuerdo que tanto hombres como mujeres experimenten la infidelidad de forma distinta y afirman lo siguiente:

- a) Se considera que las mujeres son más fieles porque para ellas el amor y el sexo están unidos.
- b) El sexo se está masculinizando para las mujeres, ya que en sus encuestas se muestra que tienen casi tantas aventuras como los hombres.
- c) Las diferencias entre hombres y mujeres surgen de las distintas expectativas con respecto a las relaciones, cada uno actúa de acuerdo con sus principios.
- d) Hombres y mujeres usan diferentes criterios morales y racionales cuando valoran lo que hacen, hay filtros femeninos y masculinos a través de los cuales cada uno le da sentido a su experiencia.

Una mujer satisfecha emocional y sexualmente difícilmente será infiel, en cambio un hombre satisfecho en estas dos áreas, tiende a ser infiel únicamente para autoafirmarse y demostrar su virilidad y dominio.

La sociedad fomenta consciente e inconscientemente la desigualdad entre géneros con reconocimientos y recriminaciones. Por ejemplo, cuando se sabe que una mujer tiene aventuras con otros hombres se considera una actitud despreciable y es rechazada, incluso, por ambos sexos. No obstante, cuando el hombre es quien tiene múltiples aventuras, se le reconoce como un individuo sexualmente atractivo. Razonamiento arcaico y primitivo que se experimenta día con día en la sociedad mexicana.

Sin embargo, también existen investigaciones que muestran la actitud y apertura actual que tienen las mujeres hacia la infidelidad, lo que a su vez demuestra un pequeño avance social. Tal es el caso de García (2012), quien a partir de algunos resultados de su investigación, revela que muchas de las definiciones que las participantes le otorgaron al concepto de infidelidad, son positivas, lo que nos habla de un cuestionamiento personal, social y cultural que invita a las mujeres a querer definirse y posicionarse al nivel de un hombre.

3.4 Causas de la infidelidad

Una de las cuestiones más frecuentes al hablar de infidelidad, es querer conocer y comprender sus causas. Hoy en día, es posible hacerlo gracias a todas las investigaciones que han realizado varios autores como: Helen Fisher (1992) en Valdéz et al. 2013; Rolando Díaz-Loving & Rozzana Sánchez (2002), Mario Zumaya (2007), Walter Riso (2013) entre otros.

Se identificó que en la mayoría de ellas se obtuvieron resultados similares, describiendo como algunas de las causas principales de infidelidad: la insatisfacción sexual, la insatisfacción emocional, la falta de autoestima, el aburrimiento, la venganza, la autoafirmación y el auto-descubrimiento.

A la par, también se señalaron las causas específicas por las que hombres y mujeres deciden experimentar una infidelidad, en donde generalmente los primeros lo hacen por cubrir necesidades sexuales y las segundas, emocionales.

Reducindo (2004) refiere en los resultados de su investigación que las causas más comunes tanto en hombres como en mujeres son: la insatisfacción, las características personales (inseguridad, insatisfacción personal, inestabilidad, entre otras) y los problemas de comunicación.

Por su parte, Eduardo Morales (2007) refiere en su tesis: *“La infidelidad y su incidencia en los índices de depresión en la pareja en proceso de divorcio”* que los hombres generalmente son infieles por la atracción sexual que sienten hacia otra mujer, lo que les permite experimentar nuevas emociones mientras reafirman su sexualidad.

En cambio, las mujeres buscan a otros hombres por la insatisfacción emocional experimentada en su relación de pareja, lo que conlleva a la búsqueda de amor, ternura, afecto, cariño y atención para reafirmar así su sentido de pertenencia.

No obstante, en una investigación hecha por un conjunto de estudiantes de la Universidad Autónoma del Estado de México, se cita a Romero, Rivera y Diaz-Loving (2007) quienes afirman que las mujeres con un alto nivel escolar, junto con un medio

urbano competitivo son más propensas a cometer alguna infidelidad, esto gracias al desarrollo de una mentalidad más receptiva y más abierta a un conjunto de posibilidades. Comentando lo siguiente:

“[...] Las mujeres jóvenes [...] tienen una personalidad sexual abierta, mostrada en el deseo de tener un mayor número de parejas, una mayor diversidad en la práctica sexual y una actitud positiva hacia la infidelidad, lo cual habla de un cambio importante respecto a las razones de fondo que subyacen a la conducta de infidelidad femenina, puesto que ya no se llegaría a ella por venganza o insatisfacción emocional, sino por una decisión personal” (Romero, Rivera y Diaz-Loving, 2007 en Valdez, et. al. 2013, p.1273).

Esto explicaría por qué en los últimos años, los casos de infidelidad femenina han aumentado. Es cierto que hoy en día la sociedad mexicana es aparentemente más abierta, más igualitaria y equitativa pues a través de los años se han presenciado avances que denotan una gran diferencia, cómo las leyes que apoyan y protegen a las mujeres o las campañas contra el maltrato físico, psicológico, emocional y sexual. Lo que fomenta que poco a poco la mujer comience a liberarse de algunos estigmas, estereotipos y roles sociales que la subordinan ante el hombre, haciéndola partícipe de una sociedad machista que hoy en día sigue impregnada en el país.

Yañez & Rocha (2014) afirman que la infidelidad femenina es un acto de resistencia asociado con el distanciamiento del ideal de la mujer, esposa o madre, que les permite posicionarse paralelamente como sujetos de deseo, lo que a su vez las ayuda a construir identidades liberales, independientes y con un mayor interés en recibir un trato respetuoso y equitativo en sus relaciones, no sólo personales sino también laborales y sociales.

En el libro *“Amores que duran y duran y duran: claves para superar las creencias destructivas que separan a la pareja”* José Manuel Martínez (2010) menciona lo siguiente:

“Se asegura que los hombres tienden a ser más infieles que las mujeres. Quizá por razones socioculturales eso haya sido así. El hombre ha sido y es menos perseguido y castigado socialmente por ser infiel, sin embargo, la infidelidad de la mujer es ahora mucho más frecuente. Aunque hay quien asegura que la mujer no es más fiel sino solamente más discreta [...]” (p. 147).

Por su parte, Contreras & Cordero (2012) presentaron en los resultados de su investigación que el 33.33% de las mujeres habían confirmado haber sido infieles en contraste con los hombres, quienes únicamente el 10% confirmaron haberlo sido.

Díaz y Rivera (2010) aseguran que tanto las conductas como las actitudes sexuales se han modificado gracias a diferentes factores como: la flexibilidad de los valores religiosos y sociales, la educación sexual, la aparición de métodos anticonceptivos, el debilitamiento de las normas sexuales tradicionales, la transformación de los roles de género, entre otros, provocando que la sexualidad dejara de ser un elemento institucional para convertirse en un comportamiento personal (en Contreras & Cordero 2012).

Así, poco a poco la mujer comienza a rebelarse ante las imposiciones sociales que restringen su desarrollo.

Los motivos por los que un individuo (sin importar el género), decide ser infiel dependen de múltiples variables, los cuales son tanto psicológicos (internos) como socioculturales (externos).

Algunos factores que influyen en el origen de dichos motivos son: el género, la cultura, las normas, la moral y cómo intervienen estos elementos en la construcción de la personalidad, en la percepción e interiorización de conceptos o la percepción que tiene un individuo sobre sí mismo, creando así su propia realidad.

Contrastando lo mencionado, Walter Riso (2013) menciona en uno de sus libros que tanto hombres como mujeres tienden a ser infieles por las mismas razones, asegurando que lo único que cambia es el orden de aparición, puesto que en los

hombres la infidelidad se presenta al experimentar insatisfacción sexual, desamor y aburrimiento y en las mujeres, desamor, aburrimiento e insatisfacción sexual.

Sin embargo, no es bueno generalizar y es conveniente tomar en cuenta que cada pareja es distinta y esto dependerá siempre de las bases que se tengan en la relación, los compromisos existentes y los valores en los que se fundamentan.

Años más tarde, Riso (2013) se dio a la tarea de reclasificar las razones por las que una persona decide ser infiel y lo hizo en al menos 8 categorías generales. Es importante mencionar que no están orden de incidencia y que pueden combinarse. Ninguna excluye a las otras.

1. Sobreestimación del amor
2. Búsqueda del amor perfecto
3. Venganza
4. Compulsión
5. Insatisfacción
6. Baja autoestima
7. Amores inconclusos
8. Vulnerabilidad

Sobreestimación del amor: Riso (2013) encontró que uno de los errores sociales más comunes es “*creer que el amor lo puede todo*”.

Sobrevalorarlo, genera una seguridad excesiva en el individuo que lo hace sentirse exento ante cualquier situación, sin darse cuenta que es todo lo contrario, la falsa inmunidad te convierte en una persona vulnerable, abriéndole así las puertas a la infidelidad.

“La fidelidad es una resistencia activa: si estamos ante alguien que de verdad podría gustarnos o nos gusta, y no queremos ser infieles, hay que decidir conscientemente no entrar en el juego. [...] El amor de pareja, el terrenal, hay que trabajarlo mucho para que prospere: nada está garantizado [...]” (Riso, 2013, p. 70).

En la medida que cada individuo acepte que es un ser cambiante, tendrá la capacidad de identificar sus debilidades y fortalezas para trabajar en ellas sin que lo tomen desprevenido.

Búsqueda del amor perfecto: Uno de los problemas con la búsqueda constante de un amor perfecto es que esta genera grandes cuestionamientos personales que se proyectarán a su vez en la relación de pareja. El individuo que mantiene dicha búsqueda implacable, siempre creerá en la posibilidad de encontrar a alguien mejor que su pareja actual, conllevándolo a identificar diversas oportunidades para descubrir y tropezarse con ese ideal, abriéndole las puertas así a la infidelidad.

Sin embargo, no reconoce que su búsqueda es patológica y que cuando se separe de su pareja por haber encontrado a alguien mejor, querrá seguir reproduciendo esta conducta interminable y dolorosa (Riso, 2013).

El individuo ignora completamente que antes de continuar, deberá hacer una introspección personal para hallar en sí mismo lo que siempre ha querido encontrar.

Venganza: Normalmente cuando un individuo mantiene una relación de pareja y se esfuerza por ella, espera obtener lo mismo a cambio. Sin embargo, no en todos los casos es recíproco. Existen personas que se sienten tan dolidas, decepcionadas y defraudadas por la traición de su pareja que ocupan la infidelidad como mecanismo de defensa (Riso, 2013). Ésta no sólo servirá para despejarse y disfrutar de un buen momento, sino para aminorar el dolor de la traición al provocar que su pareja experimente lo mismo que sintió.

“La creencia popular machista establece que la malicia rencorosa es un atributo inseparable de la feminidad. [...] Sin embargo, es tan frecuente en hombres como mujeres” (Riso, 2013, p. 82).

La venganza es una forma de autodefensa *moralmente válida* que tiene como consecuencia un alejamiento emocional que supone una pérdida de autoridad moral (Riso, 2013).

Compulsión: La infidelidad por compulsión está directamente relacionada con la falta de control de impulsos. Son personas adictas a la estafa sexual, impersonales, que no

buscan compromisos sino diversión. En el fondo estas conductas denotan vacíos que necesitan ser llenados.

Riso (2013) explica que independientemente de que la educación fomente e incite a los hombres a gozar de su sexualidad mientras reprime a las mujeres, biológicamente ambos buscan la variedad sexual, por lo mismo tanto hombres como mujeres pueden caer en la infidelidad compulsiva.

Insatisfacción: Una de las causas más comunes de infidelidad se da gracias a la insatisfacción sexual o afectiva en la pareja. La infidelidad es percibida como el distractor perfecto para no enfocarse en los vacíos de la relación, intentando compensarlos con un tercero (Riso, 2013).

Baja Autoestima: Un individuo que se siente vacío, inconforme, inseguro e insatisfecho con quien es, buscará siempre completarse no sólo con su pareja, sino con muchas personas más, abriéndole las puertas así a la infidelidad.

La baja autoestima lleva al sujeto a reafirmarse constantemente con las personas que lo rodean a fin de alimentarse y obtener de otros el valor que no recibe de sí mismo.

“Si pongo la felicidad fuera, en lo que me dicen, y me ofrezco como un producto consumible, mi mundo interior estará en decadencia. [...] Una buena autoestima ayuda a ser fiel” (Riso, 2013. p.103).

La baja autoestima causa infidelidad y viceversa, por lo tanto es importante que la persona trabaje en el desarrollo de la misma. Dicho esfuerzo, propiciará un cambio que le brindará una nueva oportunidad de relacionarse consigo mismo, proyectándolo en la creación equilibrada de futuras relaciones de pareja.

Amores inconclusos: Continuar por la vida sin concluir etapas amorosas nos convierte en personas vulnerables; si mezclamos esto con insatisfacciones en la relación de pareja actual, obtenemos a un individuo con tendencia a la infidelidad.

“La mente puede momificar psicológicamente a una persona, detener el reloj y mantenerla invariable, así como alterar positivamente un recuerdo y embellecerlo. En ambos procesos la información almacenada se modifica

para salvaguardar lo bueno: en la “momificación” nada cambia (el atributo no envejece y se hace eterno), en el “embellecimiento” el recuerdo se retoca tanto que ya no es lo mismo (se glorifica o se santifica)” (Riso, 2013, p. 108).

Es esencial que todo individuo aprenda a cerrar etapas y vivir los duelos necesarios para trascender cualquier experiencia. Esto, con la ayuda del tiempo, lo hará sentir fuerte, libre y seguro mientras se restaura continuamente para poder restablecerse y si así lo desea, iniciar una nueva relación de pareja.

Vulnerabilidad: Como bien sabemos, el ser humano va pasando por diferentes etapas a lo largo de su vida que conllevan diversas crisis existenciales (Riso, 2013). Existen individuos que al autoanalizarse y mirar la línea de su vida, consideran que aún les falta experimentar un sinfín de vivencias, entre ellas, experiencias emocionales o sexuales, convirtiéndolos así en sujetos vulnerables a la infidelidad.

“Aunque estos cambios suelen ocurrir en cierto rango de edad, hay excepciones, y no faltan quienes se adelantan o atrasan en el calendario. [...] Montarse en el ciclo vital y circular con él, es un grado de madurez y de inteligencia emocional” (Riso, 2013, p. 113).

Es sumamente importante que los individuos evolucionen y se adapten a cada etapa de su vida. Aquí, la autoaceptación juega un papel esencial, pues influirá de manera positiva permitiéndoles realizar una valoración general que los hará sentirse orgullosos y completos.

Como comentamos anteriormente, cada una de las causas descritas pueden mezclarse con otras, depende en su totalidad de la persona, de su entorno y de la relación que se tenga.

No obstante, consideramos que la infidelidad es un acto voluntario, se puede controlar y prevenir. Si en algunos casos no es así, al menos el sujeto debe ser capaz de exteriorizar lo que siente y hablarlo con su pareja.

Compartir el mismo código de valores en una relación, permite acordar y establecer sus cimientos de forma sencilla, delimitando los pilares que la sostendrán. Esto, a su vez propiciará un mejor entendimiento, una comunicación honesta y asertiva junto con una buena capacidad para solucionar problemas. Las relaciones deben delimitarse, regularse y acordarse, de esta forma si la pareja experimenta una infidelidad, se podrá trabajar con mayor fluidez, facilidad y dinamismo.

3.5 TIC e infidelidad

La evolución constante de la tecnología y el Internet están cambiando al mundo. El fácil acceso a todo tipo de información a través de teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras, está reformando sociedades, entornos, individuos, ideas y percepciones, incluso hasta los límites de la infidelidad. Con el nacimiento de la mensajería instantánea (*Whatsapp*) y las redes sociales (*Facebook*) se deben redefinir dichos límites ya que se ha convertido en una nueva exigencia social.

“En la actualidad el uso de las redes sociales ha generado diferentes problemas en la pareja, desconfianza, celos y como resultado 1 de cada 5 matrimonios se separan debido a problemas ocasionados por el uso de Facebook [...] (2011)” (García & Enciso 2014, p. 183).

Platicando con gente de nuestra edad de 26 a 29 años, nos dimos cuenta que no había ni una sola persona que no hubiera entrado en un estado de ansiedad gracias a estos medios de comunicación. Es verdad que tienen muchas ventajas, como su eficacia, la comunicación constante y sincrónica con diferentes personas y la creación de redes sociales cada vez más extensas. Sin embargo, una de sus desventajas es que la gente aún no sabe cómo actuar ante una comunicación incesante que transgrede espacios íntimos, por lo tanto la consecuencia es un conjunto de personas dependientes. Pero... ¿Cómo afecta esto a las relaciones de pareja?

El mal uso que le damos a las herramientas de comunicación instantánea, está convirtiendo a las personas en seres sumamente demandantes. Se piensa que la

pareja debe atender a la brevedad los mensajes enviados y estar disponible siempre que se le solicite, invadiendo así su privacidad y espacios.

En efecto, existen instrumentos para que la comunicación sea efectiva. Sin embargo, muchas veces al no efectuarse no se contempla que existe la posibilidad de que la falta de respuesta por parte de la persona a la que se mensajó sea por razones personales que no tienen nada que ver con la falta de amor o atención hacia la pareja. Un ejemplo claro es cuando una persona envía un mensaje y el destinatario lo lee sin atenderlo a la brevedad, provocando así que la imaginación del remitente vuele y cree historias basadas en pensamientos obsesivos y de desconfianza, tanto de la pareja como personales. Esto, mezclado con la noción de la cantidad excesiva de personas que cada individuo puede conocer con tan solo un par de clics genera en muchas personas sentimientos de frustración.

El Internet, las redes sociales y las diferentes aplicaciones enfocadas en la búsqueda de la pareja ideal, invitan a las personas a socializar, a crear y mantener relaciones virtuales. Sin embargo, muchas de ellas gracias a la *desconfianza virtual*, se vuelven vacías y meramente sexuales. No obstante, aunque la sociedad y la tecnología inviten a una interacción constante y abran las puertas a cualquier tipo de intercambio, siempre dependerá de cada individuo rechazar o aceptar dichas oportunidades al ser la fidelidad un acto voluntario.

Todo lo mencionado depende también del estado en el que se encuentre la pareja, de los códigos de convivencia, de la situación por la que estén pasando, del contexto de la relación, de la confianza, la satisfacción, la comunicación e incluso de si cada integrante identifica sus debilidades y fortalezas.

Una pareja que ha desarrollado habilidades de comunicación y confianza podrá resolver casi cualquier conflicto y comunicar fluida y asertivamente sus peticiones o disgustos, en contraparte una pareja vulnerable o inestable, generalmente buscará inconscientemente cualquier razón para continuar así.

3.6 Impacto de la infidelidad de los hombres en las mujeres

Experimentar una infidelidad siempre será un proceso complejo que requiere de análisis, evaluaciones, aceptación, perdón y toma de decisiones pues no solo afecta la calidad de la relación, sino a los integrantes de la misma.

Sus consecuencias van desde lo psicológico, pasando por lo fisiológico e incluso hasta lo físico y sociocultural. A continuación, se hará una descripción de las mismas para conocer el impacto psicológico y sociocultural que tiene la infidelidad de los hombres en las mujeres.

El doctor Gerardo Castillo (2007) afirma que las secuelas principales de una infidelidad son: dolor, humillación, la pérdida de autoestima y una sensación de impotencia al no saber cómo reaccionar ante la pareja infiel y es que cuando una persona es traicionada por uno de sus seres más queridos, inmediatamente se cuestiona para intentar descifrar las razones por las cuales su pareja decidió hacerlo, dudando hasta de sí misma.

Este pensamiento es sustentado por Mario Zumaya et al. (2008) quienes afirman que la infidelidad siempre pondrá en juego la identidad de la persona traicionada.

Coincidimos con lo mencionado, cuando una persona es engañada por su pareja, automáticamente ésta asume que el motivo principal de la infidelidad fue gracias a ella. Es aquí cuando una gran parte del yo se desequilibra y rompe, pues la persona cuestiona sus actitudes, comportamientos y si continua siendo lo suficientemente interesante o atractiva para su pareja, fracturándose así el autoconcepto.

Casado, Venegas, Páez & Fernández (2001) aseguran que la ruptura de un vínculo amoroso obliga a las personas a aceptar la conclusión de un proyecto de vida, seguido de una disolución de la propia identidad que se acompaña de sentimientos como: baja autoestima, fracaso y dudas en cuanto a la capacidad de amar y ser amado (en Sánchez & Martínez, 2014).

Por su parte, López & González (2016) aseguran que las víctimas de infidelidad tienden a sentirse culpables por no ser el modelo (intelectual, físico, personal, sexual, etc.) que la sociedad impone.

Otros autores mencionan que la estafa afectivo-sexual de la persona amada ocasiona depresión, enojo, autoreproche, celos (Buss, 2000 cit. en Aragón, Díaz-Loving, Villanueva & Montero, 2011); sufrimiento emocional (Buunk & Van Driel, 1989 cit. en Aragón, Díaz-Loving, Villanueva & Montero, 2011), pérdida de confianza y de pertenencia hacia la pareja, sentimientos de abandono, coraje y una necesidad incesante de abandonar a la pareja, concluyendo muchas veces en una separación o divorcio, si es que hay un matrimonio (Betzig, 1989 cit. en Aragón, Díaz-Loving, Villanueva & Montero, 2011).

Walter Riso (2013) por su parte refiere que muy pocos eventos en la vida generan un abanico tan diverso de repercusiones negativas a nivel psicológico como la infidelidad. La persona que ha sido engañada experimenta: ansiedad, depresión, resentimiento, ira, hostilidad, decepción, venganza, incertidumbre, envidia, asombro, incredulidad, sorpresa, aislamiento, frustración y una baja fulminante en la autoestima.

Otra de las consecuencias más comunes e importantes de una infidelidad es la separación o divorcio de la pareja. Como anteriormente se había comentado, es una de las causas más citadas entre los motivos que llevan al divorcio (Camacho, 2003).

En contraparte, es sumamente relevante mencionar que la persona infiel también se conflictúa y en muchos casos se angustia casi igual que la persona traicionada.

Riso (2013) describe las emociones que experimenta la persona que mantiene la relación triádica, las cuáles son: tensión, miedo a ser descubierto, arrepentimiento, presión, culpabilidad y desgaste emocional.

Así, la infidelidad se vuelve un proceso difícil para ambas partes, pues tanto la persona infiel como la traicionada, confrontan sentimientos negativos que conllevan a una revaloración personal.

No se encontraron investigaciones que analizaran la forma en la que la infidelidad de los hombres afecta la autoestima de las mujeres. Sin embargo, en un artículo escrito

por Giraldo & Garcés (2013) se menciona que en un estudio hecho por Zumaya, Brown & Baker (2008) las personas engañadas (hombres y mujeres) refirieron que lo más doloroso del proceso de sanación a partir de la ruptura por una infidelidad fue tanto el haberse perdido a sí mismos, como el tener que reconocerse, reconstruirse y revalorarse, pues el hecho de que su pareja los hubiera engañado los hacía sentir sumamente desconfiados y poco merecedores.

Por su parte, en un artículo llamado: "El conflicto como predictor de una infidelidad" escrito por Sofía Aragón et al. (2011) citan a Shackelford, Buss & Bennett (2002) quienes afirman que las mujeres encuentran más difícil perdonar una infidelidad emocional a diferencia de los hombres, que les cuesta más trabajo perdonar una infidelidad sexual. No obstante, en el mismo artículo se cita a Basset (2005) quien contradice este argumento a través de sus investigaciones corroborando que ambos experimentan mucho más dolor cuando se trata de una infidelidad emocional (en Aragón et al., 2011).

Por lo tanto, a partir de lo mencionado, se infiere que el impacto psicológico de una infidelidad es similar tanto para mujeres como para hombres. Sin embargo, la intensidad dependerá de la situación de la pareja y la personalidad de sus integrantes.

Con relación al impacto sociocultural que tiene la infidelidad masculina, se considera que ésta continúa sometiendo a las mujeres a los roles de género tradicionales. Incluso podría reconocerse como una forma inconsciente de control y amedrentamiento.

Sin embargo, su mayor impacto, recae en los prejuicios sociales que establecen la mayoría de las mujeres respecto a los hombres, pues se generaliza y afirma arbitrariamente que *todos son infieles*, reflejándose esto en las relaciones de pareja. Es así como el inconsciente colectivo de las mujeres se predispone a la infidelidad masculina.

Muchas veces, inconsciente y automáticamente cuando una mujer establece una relación con un hombre, desconfía de él; repercutiendo directamente en su autoestima y estabilidad, reflejándose así en la relación de pareja.

El contexto sociocultural en el que nos desenvolvemos ha generado una especie de inseguridad y miedo colectivo inconsciente que ha ocasionado que las mujeres busquen igualdad y respeto, inclusive (no en todos los casos) a través de la imitación de las actitudes de los hombres, lo cual se muestra en las estadísticas de divorcio del INEGI, en donde está registrado que desde el año 2011 al 2013 la mujer ha ocasionado más divorcios por adulterio o infidelidad sexual que el hombre promedio, buscando así una igualdad (INEGI, 2016).

Con esta investigación se busca trabajar en el fortalecimiento de la autoestima de las mujeres, la cual no sólo les proporcionará las herramientas para valorarse y respetarse a sí mismas, sino también posicionarse honorablemente en la sociedad, tomando en cuenta siempre el valor de los demás.

3.7 El perdón de la infidelidad o una nueva elección de pareja

Para la gran mayoría de las personas experimentar una infidelidad es un suceso devastador que como vimos anteriormente tiene un conjunto de consecuencias que afectan el equilibrio de sus integrantes. No obstante, también hay personas que llegan a percibirla como una oportunidad para sanar y fortalecer su relación.

Existen dos caminos que pueden elegir las parejas que pasan por dicho evento. El primero es concluir definitivamente con la relación, sanándose individualmente. El segundo es dejar atrás la infidelidad, continuar con la relación y sanarse en conjunto. La decisión dependerá de los acuerdos pactados que fundamentan la relación, de su estado civil, de los hijos si es que los hay, del amor que se tengan, de las ganas que existan de luchar y reconstruir la relación y de qué tan afectados queden sus integrantes después de haber pasado por esta experiencia.

La psicóloga Luz de Lourdes Eguiluz (2007) egresada de la UNAM, menciona que independientemente de la decisión que tome la pareja, se deben curar las heridas de la infidelidad pero ¿cómo puede lograrse?

Las heridas pueden sanarse a través del perdón, el cual comprende el perdón hacia la pareja quien traicionó la confianza de la relación pero también el perdón individual (hacia sí mismo).

Perdonar no implica olvidar, sino aceptar lo ocurrido para poder liberarse de los sentimientos negativos.

Fred Luskin (2008) afirma que somos capaces de perdonar cuando identificamos que no tenemos control absoluto de nuestras acciones pues al reconocernos como seres humanos debemos percatarnos e interiorizar que somos maravillosamente imperfectos.

Recordemos que cuando la confianza de una persona ha sido traicionada por su pareja, automáticamente ésta pasa por un proceso de análisis constante que la conlleva a evaluar e intentar comprender la situación. De esta forma, la persona experimenta un conjunto de reacciones emocionales que provocan que su yo se desfragmente, ocasionándole una inestabilidad general que eventualmente repercutirá en su forma de interacción. No obstante, el reconocimiento de errores, la aceptación del evento y el perdón hacia sí misma y su pareja, le permitirán reconstruir y fortalecer su identidad.

El perdón es parte de un proceso que le permite a la persona atender sus reacciones emocionales, identificar detalles, organizar pensamientos, argumentos y encontrar respuestas a múltiples preguntas. Incluso, puede ser un atenuante que le proporcione las herramientas necesarias para acercarse asertivamente hacia su pareja y puedan tomar así decisiones basadas en acuerdos comunes.

Mario Zumaya et al. (2008) sostienen que generalmente cuando una persona pasa por una infidelidad, la vive como si simplemente le hubiera ocurrido, no como un participante activo y constructor de su realidad. Es por eso que aconsejan incrementar la capacidad de autorreferencia para identificar las propias contribuciones y errores personales pues tanto el practicante como el engañado son copartícipes de la situación.

Heintzelman, Murdock, Krycak & Seay (2014) aseguran que la persona traicionada siempre tendrá que esforzarse por reconstruir una visión objetiva de sí misma, de las personas que la rodean y del significado de los eventos ocurridos y percibidos para superar un evento como lo es la infidelidad (en Ontaneda, M.C., 2016).

Zumaya et al. (2008) también mencionan que si la pareja decidiera continuar después de la infidelidad, el problema podría ser tratado con psicoterapia, la cual les ayudaría a sanar las heridas a través de la palabra pues con ella se incita a que ambos integrantes hablen de sus emociones en vez de actuarlas. Así, a través de la confrontación, evitando humillaciones, comparaciones y reconociendo y validando los sentimientos del otro es posible abandonar la estructura de la relación para construir una nueva.

Igualmente, si alguno de los dos integrantes no quisiera continuar con la relación ésta llegaría a su fin pero ¿cómo influye el haber experimentado una infidelidad en la decisión de elegir nuevamente una pareja?

Una infidelidad redefine a quien la experimenta, por lo mismo, para que una persona se reestablezca y logre confiar nuevamente en alguien para poder iniciar de nuevo una relación de pareja si así lo desea, es imprescindible que se sane a través del perdón y la resiliencia. Procesos que no sólo le permitirán deshacerse de resentimientos, culpas, o rencores sino también trascender dicha etapa para crecer y continuar con su vida.

La resiliencia es una herramienta que ayuda a afrontar diversos problemas personales desde la propia fortaleza (Martínez, 2011). Es un mecanismo compuesto de pensamientos y actitudes enfocados a una adaptación personal. Así, una persona resiliente adquirirá la capacidad de manejar sentimientos e impulsos, establecer relaciones positivas con los demás, aceptar el cambio como parte de su vida, buscar oportunidades para conocerse a sí mismo y mantener actitudes de tolerancia y flexibilidad ante las adversidades (Asociación Americana de Psicología, 2017).

Cómo refiere Joan Garriaga (2006) lo que rechazamos nos encadena y lo que aceptamos nos libera. Así, el trascender de la mejor manera posible un problema y

saber perdonar no se convierte en una señal de debilidad, por el contrario, muestra madurez, inteligencia y sabiduría.

De acuerdo con lo mencionado en este capítulo se puede afirmar que una infidelidad afectiva, emocional, sexual o económica tiene un impacto psicológico importante en ambos integrantes de la relación, el cual generalmente los conduce a un cuestionamiento y una revaloración tanto personal como social que puede desembocar en dos caminos. El primero es a reproducir este tipo de actitudes reafirmando socioculturalmente estereotipos, creencias y roles que mantienen el dominio y sumisión de un género a otro y el segundo, llegar a una consciencia social que permita empatizar con el género propio y el opuesto para modificar actitudes y comportamientos rompiendo así con modelos, normas e ideologías impuestas para convertirse en agentes de cambio.

CAPITULO IV. AUTOESTIMA

¿Quiénes somos? ¿Qué queremos? y ¿Hacia dónde vamos? Analizamos, nos cuestionamos, comparamos, idealizamos pero... ¿Trabajamos en la construcción de nuestra autoestima?

Cada una de estas preguntas suelen ser recurrentes en la mente de un individuo a lo largo de su vida. Acontecen por su deseo constante de conocerse, definirse y otorgarle un significado a su existencia. Sin embargo cuando un individuo cuestiona su objetivo de vida o sus características personales y no encuentra respuestas positivas, motivantes o halagadoras va acumulando poco a poco gotas de desasosiego personal que repercuten directamente en el desarrollo de su autoestima.

Como dice Luis Hornstein (2011), la autoestima es una necesidad primordial que actúa como el sistema inmunológico del psiquismo. Sólo cuando un individuo siente amor y respeto por sí mismo logrará desarrollar una buena autoestima que le proporcione armonía, autonomía personal junto con una homeostasis emocional.

Hoy en día existe un sinnúmero de distractores que obstaculizan ese sublime acercamiento individual. No obstante, es importante mencionar que invariablemente si un individuo

lo intenta y triunfa, logrará conocerse con sí mismo lo cual será resultado de un arduo trabajo y un grandioso esfuerzo cimentado en una gran dosis de tiempo personal, valentía, paciencia, amor, respeto y comprensión.

A continuación describiremos el estudio de la autoestima a través del tiempo, su definición e importancia, sus pilares y características y cómo influye directamente en las relaciones de un individuo tanto consigo mismo como con su pareja.

4.1 Inicios, bases históricas de la autoestima y definiciones

La autoestima es difícil de definir puesto que el constructo psicológico ha sido estudiado desde el Siglo XIX, originando que existan varias definiciones, mismas que dependen según el autor y enfoque de cada investigación. Sin embargo, con el paso del tiempo se ha logrado entender paulatinamente sus diversos matices y sub-componentes.

William James hace las primeras aportaciones en 1890 en su obra *Principios de Psicología* (cit. en Alvarenga, 2012 & Neff, 2011) definiéndola como los sentimientos de aprecio por uno mismo, los cuales están determinados por los logros y capacidades de la persona.

En 1912, el tema es retomado tangencialmente por Carl Gustav Jung y en 1927 por Alfred Adler, quienes aportan estudios sobre la conciencia e indirectamente sobre la autoestima al trabajar temas como la autorrealización, la importancia de la confrontación personal y los complejos de superioridad e inferioridad (en Alvarenga, 2012).

No obstante, a mediados del siglo XX florece la investigación gracias a varios expertos. Uno de ellos es Abraham Maslow (1943) quien propone en sus investigaciones que la necesidad de estima se puede dividir en 2 tipos: la que se ejerce hacia nosotros mismos (amor propio) y en función de los demás (reputación y éxito social). De esta forma no sólo es importante la percepción que tenemos de nosotros mismos y el amor personal que sentimos, sino también, al ser seres sociales,

también debe ser satisfecha la necesidad de aprobación, reconocimiento y aceptación por parte de los demás (en Maslow, 1991).

Por su parte, Morris Rosenberg (1965), plantea que la autoestima es un sentido estable de la valoración personal, mencionando también que es de vital importancia para el desarrollo humano ya que implica la internalización de patrones, los cuales definirán el comportamiento social de un individuo, proporcionándole una comprensión de sí mismo fundamentada en comparaciones que hace sobre él y la gente que lo rodea.

Rosenberg se enfoca principalmente en factores sociales y culturales ya que, según su investigación, son estos los que influyen en el sentido de *auto-merecimiento* (en Alvarenga, 2012).

Casi paralelamente, Stanley Coopersmith publica su libro *Los Antecedentes de la Autoestima* en el año 1967 (cit. en Alvarenga, 2012 & Rosenberg, Schooler, Schoenbach & Rosenberg, 1995) en donde analiza su significado e implicación desde una perspectiva conductual, definiéndola como la aprobación o desaprobación que cada individuo obtiene de sí mismo a partir de diversas evaluaciones sobre sus capacidades y características. Coopersmith refiere que la autoestima es subjetiva ya que se origina a partir de la percepción propia de cada sujeto.

Al igual que para Rosenberg, para Coopersmith la autoestima debe ser considerada como una actitud y expresión de merecimiento (en Alvarenga, 2012). Además de concluir que la capacidad que tiene cada persona para apreciarse depende en gran medida de las expectativas que tiene sobre ella misma.

Desde mediados de siglo, Nathaniel Branden fue uno de los primeros en profundizar en este tema y esto se debe a que los estudios previos eran casi inexistentes. En 1969, Branden publica *La Psicología de la Autoestima* en donde la define como “el amor propio al hombre”. Años después en sus libros: *El Poder de la Autoestima* (1993) y *Los 6 pilares de la Autoestima* (1994), la define como la confianza que tiene una persona en relación con su capacidad de pensar, de ser feliz y de enfrentarse a los diferentes retos de la vida, triunfando y gozando siempre de los frutos de cada esfuerzo.

Según Branden (1993), la autoestima representa una necesidad básica, “*una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros*” (p. 13) la cual debe ser satisfecha a través del ejercicio de nuestras facultades de pensamiento y racionalidad, donde se relacionan el sentido de merecimiento personal, la auto-confianza y el respeto a uno mismo. Branden supone la autoestima como una acción consciente que implica esfuerzo y el establecimiento de hábitos que la fortalezcan.

“[...] La autoestima no es una mera sensación de sentirse bien. Nuestra necesidad de autoestima se haya profundamente enraizada en nuestra naturaleza, y si la comprendemos sabemos que no la podemos satisfacer arbitrariamente o caprichosamente, mediante cualquier cosa que nos atraiga esporádicamente. La autoestima descansa sobre el funcionamiento correcto de la mente [...]” (Branden, 1969, p. 11).

Por su parte, Musitu, Román & Gracia (1988) la definen como un valor y evaluación de la calidad de las cogniciones y comportamientos que expresa la persona según su grado de satisfacción personal (cit. en García & Román, 2005).

Así, la autoestima ha sido tradicionalmente considerada un componente evaluativo de los conceptos que cada persona tiene de sí misma (Purkey, 1970; Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976 cit. en Martín-Albo et al., 2007) a través de la cual se le da valor a la propia imagen gracias a la retroalimentación que recibe como individuo y a la información obtenida de la interacción social al desempeñar sus diversos roles (González-Pineda, Núñez, González-Pumariega & García, 1997 cit. en Martín-Albo et al., 2007).

De forma similar, Garaigordobil, Durá, y Pérez, 2005 (cit. en Martín-Albo et al., 2007) establecen una relación jerárquica entre el auto-concepto y la autoestima, afirmando que la auto-descripción que una persona haga de sí misma, le servirá para auto-valorarse positivamente, lo cual a su vez protegerá su sistema personal.

Como menciona Branden (1993), la autoestima se ha convertido en una de las necesidades básicas para el ser humano, pues brinda una contribución fundamental a

su proceso de vida, siendo elemental para el desarrollo normal y sano de todo individuo.

A la par, el estudio de la autoestima también suscitó el diseño y creación de diversos instrumentos de evaluación, de los cuales los más conocidos y utilizados hoy en día en investigaciones modernas son: *La Escala de Autoestima* publicada por Rosenberg en 1965 y *El Inventario de Autoestima* de Coopersmith difundido el año de 1967 (en Clements et al., 2004; Góngora et al., 2010; Popov et al., 2015; Rosenberg et al., 1995; Vázquez, Jiménez & Vázquez, 2004). Por otra parte, *El Inventario Canadiense de Autoestima* de Battle (1977), *La Escala Mexicana de Autoestimación* de Lucy Reidl (1981) y *La Self-Esteem Rating Scale (SERS)* s/a traducida por Rolando Díaz-Loving et al., (2002) nos parecen los instrumentos más completos y relevantes.

Tal fue el impacto que tuvo el estudio de la autoestima que hoy en día continúa reconociéndose ya como una parte imprescindible del ser humano. Esto, gracias a que la construcción de una autoestima sana siempre le permitirá a un individuo desempeñarse adecuadamente en cualquier área de la vida, ya sea personal, familiar, amorosa o laboral pues la confianza adquirida en sí mismo, siempre se verá reflejada en sus capacidades tanto personales como sociales.

4.2 Estudios recientes de autoestima

El estudio de la autoestima persiste y dependiendo de las evoluciones sociales que se vayan presentando, el tema y las investigaciones continuarán adaptándose.

Tal es el caso de Neff (2011), quien a partir de sus investigaciones, menciona que la autocompasión ofrece beneficios de salud mental similares a los de la autoestima.

Igualmente, la autora refiere que la autoestima puede traer consecuencias negativas en sociedades individualistas, por lo mismo, plantea a la autocompasión como una alternativa que es capaz de estimular a cualquier persona a tratarse con gentileza y humildad. Así, mientras que la autoestima muchas veces conduce a las personas a

compararse con otros para poder obtener una autoevaluación positiva de sí mismo, la auto-compasión promueve el reconocimiento tanto propio como de los demás.

Por su parte, Luis Rojas (2007) afirma que la autoestima es el sentimiento positivo o negativo que una persona obtiene de sí misma al realizar alguna valoración. Sin embargo menciona que, *“una alta autovaloración no es siempre un dato psicológico saludable, mientras que una baja valoración de uno mismo no es necesariamente causa de inadaptación o tendencias antisociales”* (pág. 13).

Asimismo, el autor hace hincapié en el cuidado que debe tener cada individuo al formar su autoestima, mencionando que se debe regular el proceso para evitar caer en la construcción de una autoestima destructiva o narcisista que ocasionaría, indudablemente sentimientos de superioridad y poder, originando un desequilibrio personal y social.

No obstante, también es importante recalcar que la construcción de una autoestima sana, generalmente incluirá elementos como la autocompasión, el altruismo o la generosidad social, vinculándose directamente con cada uno de ellos, por lo tanto, una autoestima adecuada siempre contemplará tanto al individuo que la posee como a los demás (Zeigler-Hill, Fulton & McLemore, 2011 cit. en De Oliveira, 2012).

Es fundamental mencionar que para que una persona piense en otra, la respete, le asigne un valor y la reconozca como un ser especial, primero debe hacerlo consigo misma y hallar su valor personal. Una vez que un individuo se conozca y esté consciente de quién es, podrá compartirlo con los demás.

En contraste, investigaciones recientes han demostrado que existen dos tipos de autoestima, una explícita, que es de la que estamos conscientes y otra implícita, que es la que se efectúa de manera automática e inconsciente (Dehart T. et al., 2011; Popov et al., 2015; Zeigler-Hill, Fulton, & McLemore, 2012).

La investigación sobre la autoestima implícita se encuentra todavía en sus primeras etapas (Zeigler-Hill, Fulton, & McLemore, 2012). No obstante, se reconoce que se presenta a través de procesos automáticos de una autoevaluación, o sea a través de procesos no conscientes.

Hoy en día es cada vez más aceptada la idea de que en la autoestima intervienen elementos como: valoraciones, intuiciones y afectos inconscientes (Koole & Dehart, 2007 en Bermúdez et al., 2013).

En contraparte, la autoestima explícita es la que ha recibido mayor atención, probablemente porque es la que corresponde a sentimientos de valía conscientes, ya que son las apreciaciones en las que una persona “*responde consciente y abiertamente a cuestiones relacionadas con su sí mismo*” (cit. en Muñoz, 2011, p. 25).

Así, diversos estudios han logrado actualizar la información existente para brindar respuestas que se adecúan cada vez más a las necesidades y exigencias sociales.

4.3 Importancia de la autoestima a lo largo de la vida

Hoy en día, la autoestima al igual que la infidelidad es una problemática habitual en nuestra sociedad. Al estar en contacto con gente de nuestra edad (un aproximado de 28 años) identificamos que la “*generación y*” se encuentra afectada por una autoestima deficiente, lo cual lo adjudicamos a la situación que se vive actualmente en el país y a la influencia directa e indirecta de problemas sociales tales como el desempleo, la falta de educación, la pobreza, la sobrepoblación y los medios masivos de comunicación.

No obstante, cada individuo tiene la responsabilidad consigo mismo de trabajar en la construcción de una autoestima adecuada, independientemente de los factores mencionados o de sus problemas individuales.

A continuación mencionaremos su importancia y conoceremos que tan valioso es desarrollar una autoestima apropiada a lo largo de las diferentes etapas de vida de un individuo.

Cómo se mencionó anteriormente el desarrollo de la autoestima inicia en los primeros años de vida. Así, la interacción de un individuo con sus primeros ambientes de socialización van formando su autoconcepto y ayudándole a construir las bases.

“Los estándares para medir el valor propio son creados en la familia de origen. Posteriormente se transfieren a otros contextos sociales” (Rage, 1996, p. 292).

La temprana y adecuada enseñanza de la misma le permitirá al individuo realizar evaluaciones, análisis y racionalizaciones objetivas de sus cualidades, defectos, logros, fracasos y aptitudes para auto-regularlos continuamente a lo largo de diferentes etapas, ajustándola y fortaleciéndola pues nunca es estática.

“El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que a los sesenta, y viceversa. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida” (Branden, 1994, p. 52).

Loli & López (2001) mencionan que *“La autoestima es importante en la niñez y la adolescencia, pero también en la adultez y la vejez, así se ha entendido en la comunidad científica; sin embargo, se le dio mayor cobertura e importancia a la formación y el desarrollo de la autoestima en la niñez, preocupándose menos sobre las oportunidades que puede y debe tener el adulto de reconstruir, reforzar o mejorar su autoestima en el curso de su vida” (p.68).*

Alvarenga (2012) menciona que el modo en el que cada individuo se percibe a sí mismo siempre se verá reflejado en todo lo que haga.

“Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida, son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos, por lo tanto la autoestima es la clave del éxito o del fracaso” (Branden, 1990, cit. en Alvarenga, 2012, p.34).

El conocerse, aceptarse, el amar tanto los defectos que se poseen como las cualidades es consecuencia de un arduo esfuerzo que concluirá en el cultivo de una autoestima saludable. Por lo mismo, es esencial que cada individuo dedique una parte

de su tiempo para el trabajo y construcción de su autoestima pues el amor propio no sólo genera automáticamente amor por lo que se hace, sino también contempla y valora a los demás. Hecho que nos convertiría en una sociedad más solidaria.

4.4 Los seis pilares de la autoestima

Existen diversas estrategias psicológicas utilizadas para el desarrollo e incremento de la autoestima. No obstante, una de las más completas e interesantes es la publicada en 1994 por Nathaniel Branden en su libro: “*Los seis pilares de la autoestima*”, en donde afirma que para el desarrollo apropiado de la misma, es importante construir y fortalecer cada componente (pilar).

A continuación se hará una breve descripción de cada uno de ellos para su mejor entendimiento:

Autoconocimiento: Es la capacidad de conciencia que tiene cada individuo para identificar sus competencias, talentos, limitaciones, virtudes, defectos, reacciones, emociones y sentimientos.

Cuando una persona se conoce a sí misma, es capaz de identificar tanto sus fortalezas y debilidades, como sus áreas de mejora. Branden refiere que “*el uso adecuado de nuestra conciencia no es automático; más bien una elección*” por lo tanto, cada individuo puede auto-regularse y elegir si desea vivir consciente o semiconscientemente (p. 10).

Autoaceptación: Alude al respeto que un individuo debe tener hacia sí mismo. Según Branden “*aceptar, no significa necesariamente gustar*” únicamente es considerar que tanto los aspectos positivos como los negativos son importantes pues éstos son los que definen a cada persona haciéndola única y especial (p. 18).

Auto-aceptarse es una forma objetiva de valorarse, incluso es la pauta que propicia algún cambio. Sólo cuando una persona reconoce y acepte algo que rechaza de sí misma, adquirirá las herramientas para modificarlo.

Autorresponsabilidad: Implica que un individuo sea responsable de sí mismo, de sus decisiones, acciones, palabras y sentimientos. Es pensar en el bienestar propio,

buscando estabilidad y felicidad. Es darle dirección a la propia vida sin distribuir responsabilidades a los demás.

Autoafirmación: Es la capacidad que tiene cada persona para ser, abiertamente, quien quiere ser. Con esto, Branden se refiere a saber identificar los deseos personales y expresarlos asertivamente, tales como: opiniones, peticiones o quejas. Al comunicarlos, el individuo estará no sólo respetándose a sí mismo sino también reafirmando y fortaleciendo así su seguridad personal.

Autopropósito: Se refiere a la capacidad de un individuo para fijarse metas y concretarlas. Es saber identificar lo que se tiene que hacer en el momento en el que se tiene que hacer. Es auto-regularse a sí mismo para saber en qué momento esforzarse y responsabilizarse. Al hacerlo, su vida irá adquiriendo poco a poco significado y estructura.

Según Falcón (1999), el autopropósito *“es la capacidad para afrontar la vida”* misma que depende de nuestras decisiones y acciones (p. 77).

Autointegridad: Es la capacidad que tiene un individuo para identificar los valores, creencias y normas que lo definen, reconociendo si existe congruencia entre lo que piensa, dice y actúa pues esto irá definiendo paulatinamente su identidad.

Como se puede apreciar, cada uno de los pilares mencionados es un elemento que ayuda al desarrollo y fortalecimiento de la misma.

No obstante, es imprescindible mencionar que para que ésta o cualquier estrategia sean efectivas, necesitan ser reafirmadas por el trabajo consciente y constante de cada individuo. Como menciona Nathaniel Branden (1993) *“las raíces de la autoestima son internas”*, si una persona no internaliza esta responsabilidad y la deslinda de factores externos le generará automáticamente sentimientos de angustia y duda sobre sí mismo (p. 84).

“[...] El uno mismo no es una entidad estática, acabada, sino una creación en constante evolución, un despliegue de nuestro potencial, expresado en nuestras elecciones, decisiones, pensamientos, juicios, respuestas y acciones. Vernos a nosotros mismos como buenos o malos básica e

inalterablemente –al margen de nuestra manera de actuar presente y futura- es negar los hechos de libertad, autodeterminación y responsabilidad de nosotros mismos. Siempre tenemos dentro de nosotros mismos la posibilidad de cambiar” (Branden, 1993, p. 85).

De esta forma, el desarrollo de una buena autoestima se convierte en una valiosa reconciliación personal que le brinda al individuo las herramientas necesarias para enfrentar y disfrutar de la vida con mayor seguridad, coraje y firmeza.

4.5 Importancia de la autoestima en las relaciones de pareja

Desde la infancia, los seres humanos experimentamos atracción hacia otras personas. En la niñez se transforma y no sólo sentimos atracción sino un impulso por conocer y mantener contacto con individuos del sexo opuesto. Más tarde en la adolescencia, las hormonas se disparan y tanto la atracción como el impulso se cristalizan, provocando contacto físico e incluso hasta sexual con algún otro.

No obstante, cuando nos convertimos en adultos y comenzamos a madurar, es cuando establecemos relaciones más formales y es que la importancia de las relaciones de pareja no sólo es un aspecto biológico que nos ayuda a perpetuar la especie, sino también un aspecto psicosociocultural que indirectamente contribuye a nuestra propia reafirmación y consolidación personal.

“El ser humano existe como una persona única, su personalidad sólo puede existir en relación a otras. Esta es la forma como sabremos quiénes y cómo somos. Es a través de las relaciones interpersonales como formamos nuestro autoconcepto y autoestima.” (Rage, E. 1996, p. 290).

En 1972, Virginia Satir demostró que *“el valor que se asignan a sí mismas las personas depende en gran medida del valor que les han otorgado los miembros cercanos de su familia”* (cit. en Rage, 1996, p. 292).

Todo individuo necesita reafirmarse a través de sus ambientes de socialización. No sólo es importante el valor adquirido a través de la familia, sino también de la pareja,

amigos y colegas. Relacionarse en diferentes grupos sociales, conlleva al desarrollo y definición de la identidad.

Cómo menciona Branden (1988) desarrollar una buena autoestima le proporciona a cada individuo habilidades necesarias para enfrentar los diferentes desafíos de la vida (en Rage, E. 1996), razón principal por la que cada persona debe trabajar en sí misma.

El conocerse, valorarse y respetarse es una *responsabilidad personal* que generalmente conduce a la construcción de una autoestima apropiada que a su vez repercutirá en un funcionamiento social asertivo.

Zeigler-Hill, Fulton & McLemore (2012) afirman que antes de que un individuo experimente una relación romántica, primero debe amarse a sí mismo, pero... ¿Cómo puede amarse una persona?

Nadie ama lo que no conoce, por lo tanto para que una persona descubra su valor, aprenda a respetarse y amarse primero necesita conocerse. Esto lo conseguirá con tiempo y esfuerzo, poniendo atención a sus pensamientos, sentimientos y emociones (tanto positivos como negativos), mientras identifica sus capacidades, debilidades, valores y reacciones ante diversas situaciones. Únicamente conociéndose, el individuo será capaz de crear, en conjunto con su pareja, una relación más equilibrada y estable. Al conocer su esencia podrá compartirla proporcionándole seguridad y permitiéndole comunicar de forma asertiva lo que piensa y siente sin anularse.

Actualmente, existen varias relaciones de pareja que son desiguales, conflictivas y poco satisfactorias. Medina, Reyes & Villar (2009) afirman que: *“frecuentemente, cuando una persona decide establecer una relación de pareja, comienza a preocuparse más por la otra persona que por sí misma”* (p. 1105).

En efecto, muchas personas se anulan a sí mismas dejando de lado sus necesidades para satisfacer primero las de su pareja, volviéndose incluso codependientes al responsabilizar a otros de su propia felicidad mientras esperan a que las cosas sucedan.

No obstante, si los integrantes de una relación disfrutaran de una buena autoestima individual, podrían crear con su pareja una relación más sólida, con los mismos derechos, límites y responsabilidades puesto que cuando una persona está satisfecha con quién es lo proyecta, generando un ambiente de tranquilidad y confianza.

Satir (1992), Rage (1996) & Jourard & Landsman (2001) concuerdan que *“algunos de los elementos necesarios para que pueda surgir una relación sana y productiva entre dos personas son: la autoestima; la capacidad de conservar la propia autonomía, la libertad e individualidad ante los demás; el manejo adecuado de las emociones y la sana comunicación con las demás personas”* (cit. en Medina, Reyes & Villar, 2009, p.108), ya que como sostiene Crosby, (1979) *“el tipo de relación que mantiene la pareja, está ligado al concepto de uno mismo”* (cit. en Melagosa & Melagosa, 2006, p. 72).

Por su parte, Zeigler-Hill, Fulton & McLemore (2012) mencionan que los individuos que tienen una relación de pareja basada en el compromiso, suelen poseer una alta autoestima. En cambio, las personas que no están en ese tipo de relaciones tienen una baja autoestima.

También indican que las mujeres que están en una relación de pareja con un hombre que tiene baja autoestima, son más susceptibles a la violencia por parte del mismo. En contraparte, cuando los hombres se encuentran en una relación con una mujer que tiene baja autoestima, generalmente intentan alejarse pues esta no es percibida con igualdad.

“En las personas que tienen una elevada autoestima, surge con facilidad, la integridad, la sinceridad, la responsabilidad, la compasión, el amor y la competencia. Son individuos con vitalidad. Las crisis les ayudan a crecer. Por otro lado, la gente que siente que vale poco, espera el engaño, el maltrato y el desprecio por los demás. Esto la abre a la posibilidad de convertirse en víctima. Sus armas son la desconfianza, la soledad, el temor y el aislamiento. Están encaminados hacia la derrota. Aparece lo que Víctor Frankl llama “vacío existencial”. En otras palabras, se trata de una existencia sin sentido” (Rage, 1996, p. 295).

La autoestima es esencial. Es una necesidad básica que facilita el funcionamiento tanto individual como social de cada individuo. Por lo tanto trabajar en su desarrollo es necesario, conveniente, prudente, y sumamente útil para toda persona, no sólo para vincularse adecuadamente consigo misma sino también con los demás.

Cómo menciona Branden (1988) *“la autoestima es una cuestión de grado. Nunca he conocido a nadie que careciera por completo de autoestima, ni tampoco a nadie incapaz de aumentar la que ya tenía”* (p. 29).

De esta forma, de acuerdo a lo mencionado en el capítulo, podemos concluir que la autoestima es capaz de producir grandes cambios internos en la vida de un individuo, mismos que se verán reflejados en su mundo exterior. Un buen ejemplo es la capacidad individual de construir relaciones de pareja sanas pues una autoestima adecuada permitirá que ambos integrantes desarrollen plenamente su personalidad, invitándolos al disfrute tanto de su libertad como de su crecimiento emocional e intelectual.

MÉTODO

Planteamiento del problema

La infidelidad es una práctica sumamente común que afecta a una gran cantidad de parejas. Se define cómo la ruptura de acuerdos afectivo-sexuales previamente establecidos entre los integrantes de una relación (Riso, 2013).

Considerada como una de las estafas emocionales más grandes, la infidelidad merma uno de los pilares esenciales para el sostén de una relación afectiva: la confianza.

Una de sus consecuencias más importantes es el desequilibrio emocional ocasionado a la persona traicionada, el cual se vincula directamente con la autoestima impulsando al individuo a un análisis y cuestionamiento tanto personal como de la situación.

Por su parte, la autoestima juega un papel fundamental en el desarrollo de un individuo pues da pauta a un juicio de valor que se realiza a partir de las capacidades tanto emocionales cómo intelectuales que permiten identificar y aceptar tanto fortalezas como debilidades.

Objetivo general

1. Conocer si la infidelidad de los hombres afecta la autoestima de las mujeres que fueron objeto de la misma.

Objetivos específicos

- 1.1 Realizar una búsqueda documental sobre el tema de infidelidad para exponer la manera en la que ésta se ha percibido e influido en la sociedad.
- 1.2 Identificar cuáles son las creencias de las mujeres universitarias respecto a la infidelidad.
- 1.3 Explorar cuales consideran las mujeres universitarias que son las razones por las que los hombres deciden practicar la infidelidad.

- 1.4 Conocer en qué posición se colocaron las mujeres en la relación de pareja donde se suscitó la infidelidad.
- 1.5 Explorar de qué forma influye el rol de género de las mujeres en ser objeto de infidelidad.
- 1.6 Proponer un programa de intervención psicoeducativa dirigido a mujeres universitarias para la reconstrucción y fortalecimiento de su autoestima.

Preguntas de investigación

1. ¿Cuáles son las creencias de las mujeres universitarias respecto a la infidelidad de los hombres?
2. ¿Cuáles consideran las mujeres universitarias que son las razones por las que los hombres deciden practicar la infidelidad?
3. ¿En qué posición se colocaron las mujeres en la relación de pareja donde se suscitó la infidelidad?
4. ¿Cómo afecta la infidelidad de los hombres la autoestima de las mujeres que pasaron por dicha experiencia?
5. ¿Cómo influye el rol de género de las mujeres en ser objeto de infidelidad?

Tipo de estudio

La investigación fue un estudio *descriptivo* porque se indagó en qué es lo que piensan las mujeres respecto a la infidelidad de los hombres, tales como sus creencias y actitudes ante dicha práctica. Igualmente, se identificó la posición en la que se colocaron en la relación de pareja donde presenciaron la infidelidad, se describió el impacto de la infidelidad de los hombres en la autoestima de las mujeres y se analizó la influencia del rol de género femenino en la infidelidad masculina.

Por ello, se utilizaron dos tipos de metodologías, la *cualitativa* que nos permitió interpretar el fenómeno de infidelidad de acuerdo con los significados, opiniones e

ideales dados por las participantes y la *cuantitativa* que nos ayudó a medir el impacto de las variables para poder describirlas.

Hipótesis

Cualitativas

- **Hipótesis de trabajo 1:** Las mujeres universitarias desaprueban la infidelidad de los hombres debido a la desfragmentación del yo y la carga emocional que implica pasar por dicha experiencia.
- **Hipótesis de trabajo 2:** Las mujeres universitarias consideran que la inseguridad de los hombres, reflejada en nuestra sociocultura, es la razón principal por la que deciden practicar la infidelidad.
- **Hipótesis de trabajo 3:** La posición en la que se colocan las mujeres ante los hombres en la relación donde fueron objeto de infidelidad es de desventaja y devaluativa porque actualmente muchas mujeres continúan reproduciendo estereotipos de su rol tradicional de género.

Cuantitativas

- **Hipótesis alterna:** La infidelidad de los hombres afecta la autoestima de las mujeres que fueron objeto de infidelidad.
- **Hipótesis nula:** La infidelidad de los hombres no afecta la autoestima de las mujeres que fueron objeto de infidelidad.

- **Hipótesis alterna 1:** Una mujer liberal no tiene probabilidad de ser objeto de infidelidad.
- **Hipótesis alterna 2:** Una mujer transicional tiene probabilidad de ser objeto de infidelidad.

- **Hipótesis alterna 3:** Una mujer conservadora tiene una alta probabilidad de ser objeto de infidelidad.
- **Hipótesis nula:** El rol de género de las mujeres no influye en la probabilidad de ser objeto de infidelidad.

Ejes de análisis

- **Creencias de la infidelidad:** Son el conjunto de representaciones, conceptos e ideas que un individuo le otorga a dicha práctica.
- **Causas de la infidelidad:** Son los motivos que un individuo le otorga a dicha práctica.
- **Posición en la relación de pareja:** Es la posición que asume la mujer dentro de la relación de pareja. El lugar donde se coloca ella o la coloca él.
- **Infidelidad:** Es la ruptura del acuerdo, pacto y compromiso afectivo, emocional y sexual previamente establecido entre dos personas.

| EJES DE ANÁLISIS | DIMENSIONES |
|---------------------------------------|---|
| CREENCIAS DE LA INFIDELIDAD MASCULINA | Traición, engaño, inseguridad, falta de respeto y estafa emocional. |
| CAUSAS DE LA INFIDELIDAD MASCULINA | Inseguridad, ego, sociedad, religión, curiosidad, aburrimiento. |
| POSICIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA | Edad, madurez, auto-evaluación, autoestima, confianza personal, seguridad, respeto. |
| INFIDELIDAD | Ruptura, falta, mentira, deslealtad, falta de compromiso, inmadurez. |

Variables

Autoestima

- **Definición conceptual:** Es la confianza, el respeto y la valoración que tiene un individuo respecto hacia sí mismo, derivado de una evaluación de sus capacidades emocionales, intelectuales y sociales para resolver problemas de la vida cotidiana (Branden, 1993).
- **Definición operacional:** Serán los puntajes obtenidos mediante la Escala de Self-Esteem Rating Scale (SERS) de Díaz-Loving et al. 2002.

Género

- **Definición conceptual:** Se refiere a los roles socialmente construidos para la mujer-femenina y para el hombre-masculino. Son la definición de atributos, comportamientos, actividades y roles dentro de la sociedad.
- **Definición operacional:** Serán los puntajes obtenidos mediante la Escala del Inventario Multifactorial de Identidad de Género de Díaz-Loving et al. 2011.

Muestra de trabajo

El método de selección fue no probabilístico de tipo casual y estuvo basado en los siguientes criterios de inclusión.

Criterios de inclusión:

1. Sexo: femenino
2. Rango de edad: 20 a 30 años
3. Nivel educativo: licenciatura en curso o un nivel superior
4. Orientación sexual: preferentemente heterosexual

Instrumentos

Utilizamos un cuestionario que incluyó los siguientes apartados:

- **Datos sociodemográficos:** Sexo, Edad, Estado civil, Escolaridad y Religión.
- **Experiencia en la (s) relación (es) de pareja (s):** Compuesta con preguntas de opción múltiple para conocer el número de parejas estables de cada participante en los últimos 5 años y el tipo de relaciones establecidas con las mismas (García, Mercado & Niño, 2016).
- **Infidelidad:** Abarca preguntas de opción múltiple y preguntas abiertas relacionadas con la experiencia de infidelidad, durabilidad de la relación, su definición, causas e influencia de la misma en la autoestima (García, Mercado & Niño, 2016).
- **Experiencia en la relación de pareja actual:** Preguntas de opción múltiple respecto a la relación de pareja actual, tipo y durabilidad (García, Mercado & Niño, 2016).
- **Autoestima:** Se utilizó la escala Self-Esteem Rating Scale (SERS). Los reactivos contienen áreas que miden aspectos tanto positivos como negativos de la autoevaluación incluyendo la autoestima global, competencias sociales, habilidades para resolver problemas, habilidades intelectuales, autocompetencia y el valor relativo hacia otras personas. La escala tiene una consistencia interna con un alfa de Crobach de .97 (Díaz-Loving et al. 2002 en Fuentes, P. 2011).
- **Posición en la relación de pareja:** Se utilizó el conjunto de imágenes de Psych Tests que cuenta con un total de 15 ilustraciones que miden el lugar en el que se coloca una persona dentro de su relación de pareja a través de las siguientes categorías: equidad, dominio-sumisión, comunicación, control-represión y la protección-indefensión (Bowler, K., Yorke, M. H. & Rodenstein, J. 2014).

Esta prueba fue creada en Estados Unidos de América por lo que su validez y confiabilidad se atribuyen al país de origen.

- **Identidad de género:** Se elaboraron 20 reactivos con escala Likert a partir del Inventario Multifactorial de Identidad de Género el cual tiene una escala de consistencia interna global con un alfa de Cronbach de .92 (Díaz-Loving, Rocha & Rivera, 2004 en Fuentes, P. 2011). Dichos reactivos fueron previamente validados para ratificar el contenido y su pertinencia. Evalúan patrones de socialización, estereotipos, roles de género, actitudes y rasgos de femineidad-masculinidad (García, Mercado & Niño, 2016).

La batería cuenta con una validez de contenido y una validación por jueces.

Procedimiento

- 1) Captación de informantes: La selección de las 100 participantes fue probabilística de tipo casual. Hubo una equiparación de muestras al ser estudiantes de distintas facultades de la Universidad Nacional Autónoma de México campus Ciudad Universitaria.
- 2) Ubicación de las informantes: Se aplicó el instrumento de forma análoga ya que las 100 participantes fueron de la UNAM-Ciudad Universitaria pero de carreras distintas, quedando de la siguiente manera: Psicología (25 participantes), Filosofía (25 participantes), Arquitectura (25 participantes) y Derecho (25 participantes).
- 3) Aplicación del instrumento: Se asistió a las facultades en el orden ya mencionado y azarosamente se eligió una a una a las participantes, por lo que la aplicación del instrumento fue de forma individual.

RESULTADOS

La muestra que integró esta exploración estuvo conformada por un total de 100 mujeres, de las cuales 60 de ellas confirmaron haber sido objeto de infidelidad y las 40 restantes manifestaron nunca haber pasado por dicha experiencia.

Debido a que el objetivo de esta investigación es presentar los datos de las mujeres objeto de infidelidad, se les dará prioridad a dichos resultados. Sin embargo, como investigadoras también consideramos interesante conocer la mirada que tienen las 40 mujeres que no han experimentado tal acontecimiento. Por lo mismo, en algunas secciones se presentan los resultados de dichas participantes.

Es importante mencionar que para poder hacer un análisis de los resultados de los 100 cuestionarios, se creó un *libro de códigos* dividido en las 7 secciones que componen el cuestionario. No obstante, debido a que la investigación cuenta con una metodología tanto cualitativa como cuantitativa, cada sección se evaluó a partir de lo mencionado. Por lo mismo, las preguntas abiertas que tienen una metodología cualitativa pasaron por un análisis, el cual nos permitió agruparlas en diferentes categorías (ejes de análisis) para finalmente asignarles un valor numérico y obtener así las frecuencias. Contrariamente, las preguntas cerradas que tienen una metodología cuantitativa tuvieron su propia forma de evaluación.

A continuación se presentan los resultados de la investigación, los cuales se dividen en: datos sociodemográficos, relaciones de pareja, percepción de infidelidad sección 1, percepción de infidelidad sección 2, autoestima, relación de pareja actual y roles de género.

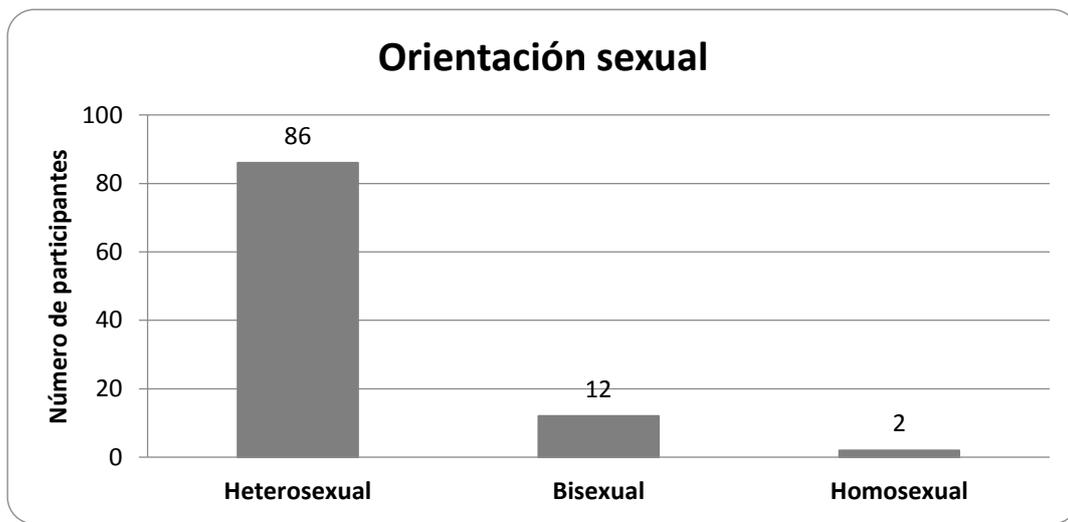
Datos sociodemográficos

Con este apartado se buscó adquirir datos esenciales que contribuyeran a la identificación de las participantes pues gracias a estos se pudo determinar si cada una de ellas cubría con los criterios de inclusión, ratificando la pertinencia de su participación.

A continuación se muestran los resultados encontrados.

Orientación sexual: Por el tipo de estudio se esperaba que todas las participantes de la muestra tuvieran una orientación heterosexual. Sin embargo, al analizar los resultados se encontró que 86 participantes aseguraron ser heterosexuales, 12 manifestaron ser bisexuales y 2 de ellas, declararon ser homosexuales (ver Gráfica 1).

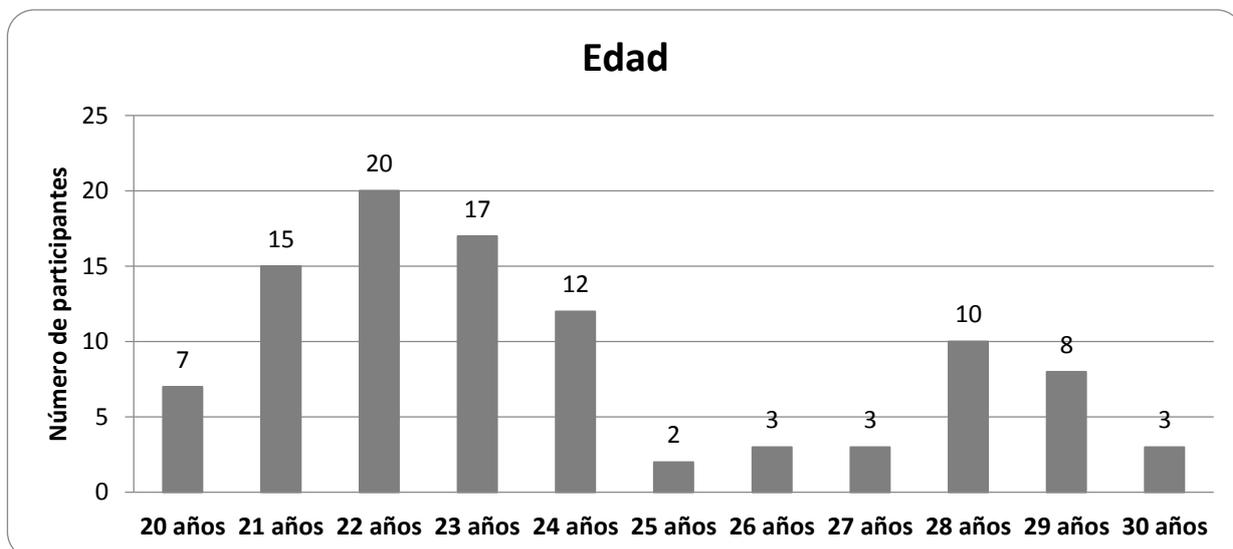
Gráfica 1. Distribución de la orientación sexual de la muestra



Edad: Uno de los criterios para nuestra muestra fue que cada participante se encontrara dentro de un rango de edad establecido, el cual fue de 20 a 30 años.

En la Gráfica 2 se puede apreciar que las edades más concurrentes fueron: 22, 23 y 21 años (ver Gráfica 2).

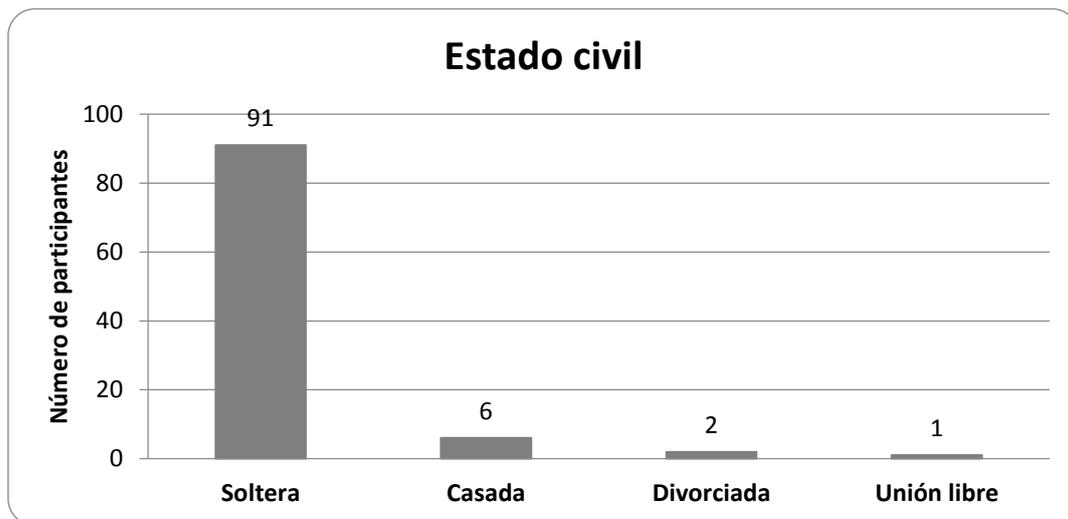
Gráfica 2. Distribución de las edades de la muestra



Estado civil: La investigación no exigía que las participantes de la muestra tuvieran un estado civil específico.

De acuerdo a la *Gráfica 3* se puede distinguir que 91 participantes afirmaron ser solteras. Únicamente 6 manifestaron ser casadas y sólo 3 de ellas seleccionaron una de las dos últimas opciones restantes que son: divorciada y unión libre (ver *Gráfica 3*).

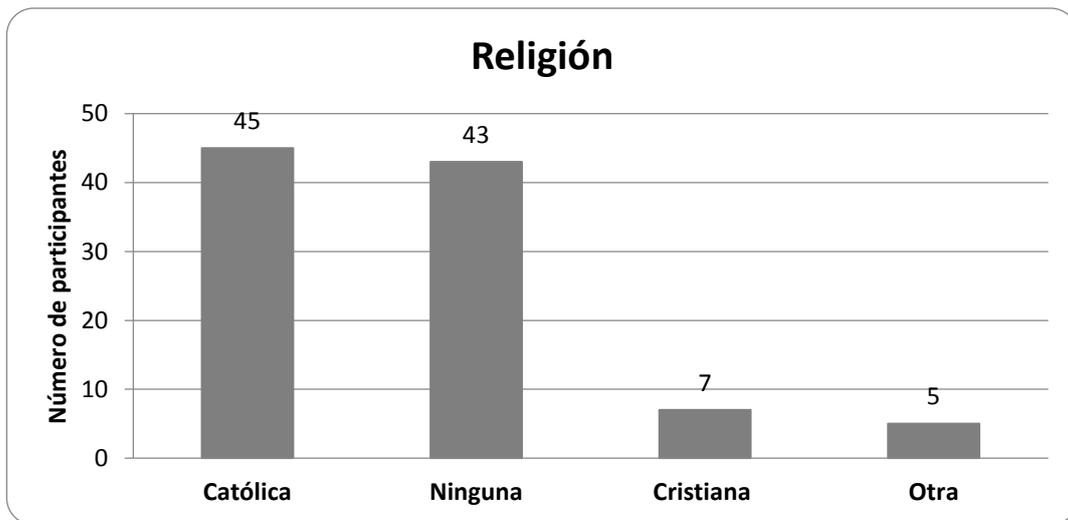
Gráfica 3. Distribución del estado civil de la muestra



Religión: Igualmente que con el estado civil, no se estableció como criterio que las participantes de la muestra tuvieran una religión particular.

En la *Gráfica 4* se muestran los resultados obtenidos, donde 45 participantes confirmaron ser de religión católica, 43 declararon no tener alguna religión, tan sólo 7 participantes reconocieron ser cristianas y sólo 5 manifestaron tener otro tipo de religión (ver *Gráfica 4*).

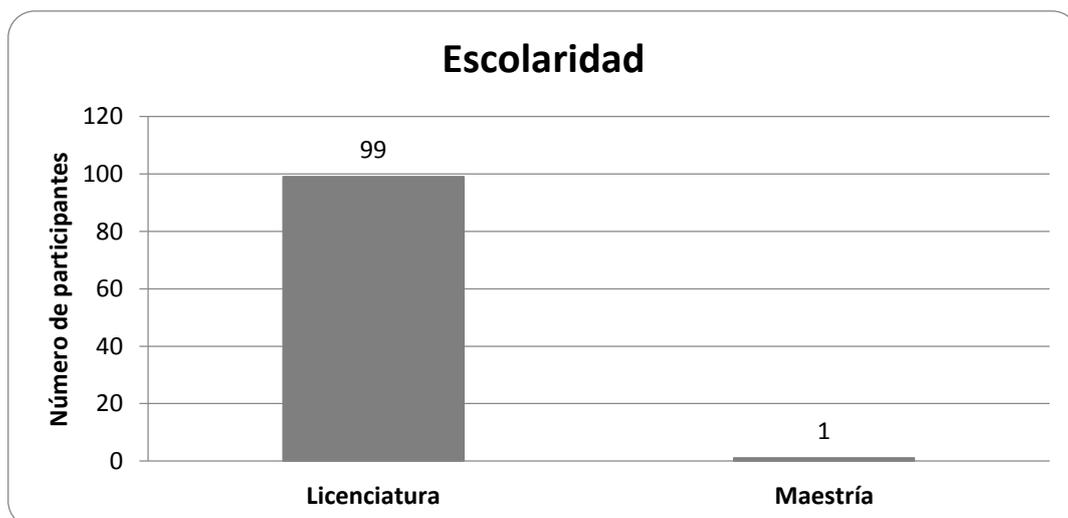
Gráfica 4. Distribución de la religión de la muestra



Escolaridad: Un criterio para cada participante de la muestra fue que debían contar con una educación superior que comprendiera cualquier nivel de los mencionados a continuación, sin importar el semestre en curso: licenciatura, maestría, posgrado y doctorado.

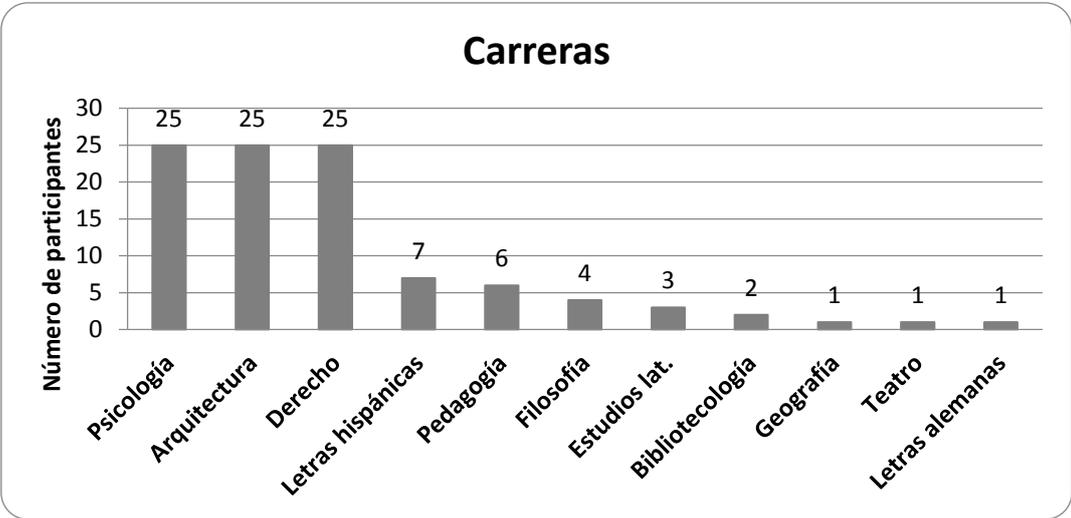
En la *Gráfica 5* se puede observar que 99 participantes están cursando la licenciatura y únicamente 1 aseguró estar cursando la maestría. No hubo ninguna participante que refiriera estar estudiando el doctorado o algún posgrado.

Gráfica 5. Distribución de la escolaridad de la muestra



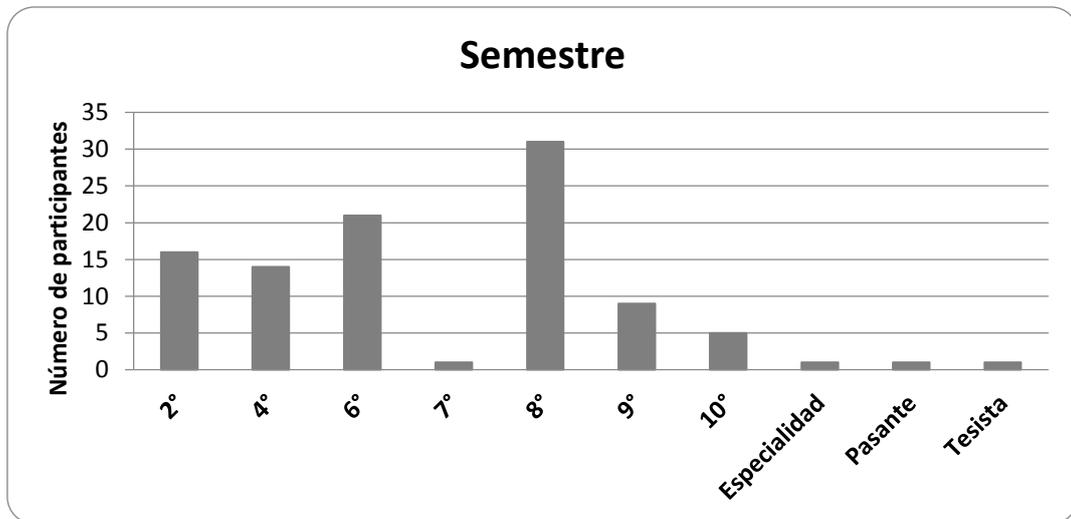
Las facultades en donde se seleccionaron al azar las 100 participantes fueron: Psicología, Filosofía, Arquitectura y Derecho. En cada una de ellas se aplicaron 25 cuestionarios que de acuerdo a la *Gráfica 6*, 25 participantes fueron de la facultad de psicología, 25 de la facultad de arquitectura, el otro 25 de la facultad de derecho y finalmente el 25 restante de la facultad de filosofía y letras de las cuales 7 de ellas fueron de la carrera de letras hispánicas, 6 de pedagogía, 4 de filosofía, 3 de estudios latinoamericanos, 2 de bibliotecología, 1 de geografía, otra de letras alemanas y la última de teatro (ver *Gráfica 6*).

Gráfica 6. Distribución de las carreras de la muestra



Asimismo, en la *Gráfica 7* se puede apreciar la distribución de los semestres. Las frecuencias más altas son 31 participantes que afirmaron cursar el 8vo semestre, 20 participantes el 6to semestre y 16 participantes el 2do semestre (ver *Gráfica 7*).

Gráfica 7. Distribución de los semestres de la muestra

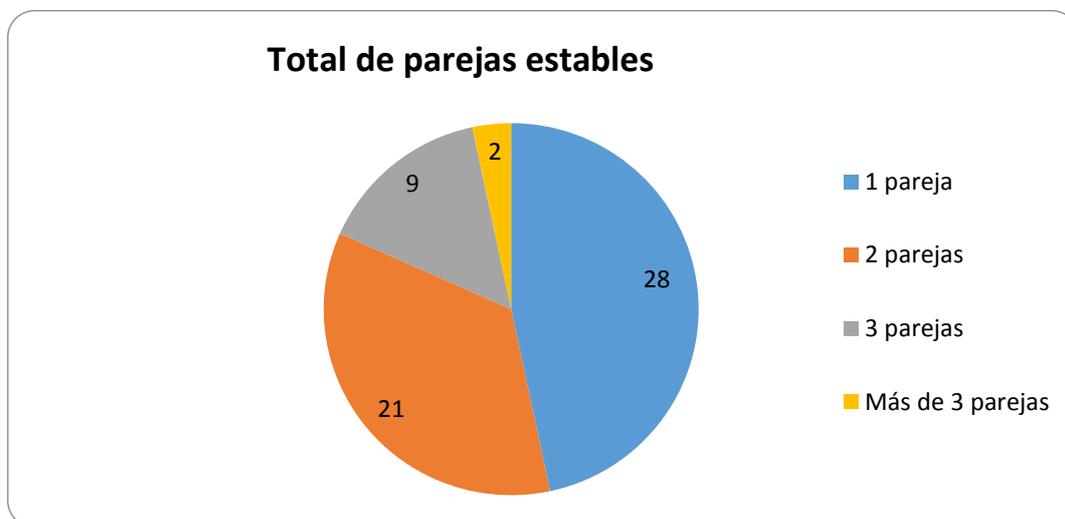


Relaciones de pareja

Con este apartado, se intentó conocer cuántas relaciones estables de pareja han tenido en los últimos 5 años las participantes, ahondando en que tipo de relación se derivó de dichos compromisos (amigovio, novio, matrimonio, unión libre). Estos datos no sólo nos permitieron adquirir un panorama sobre la experiencia de cada participante, sino también identificar el porcentaje de parejas por persona.

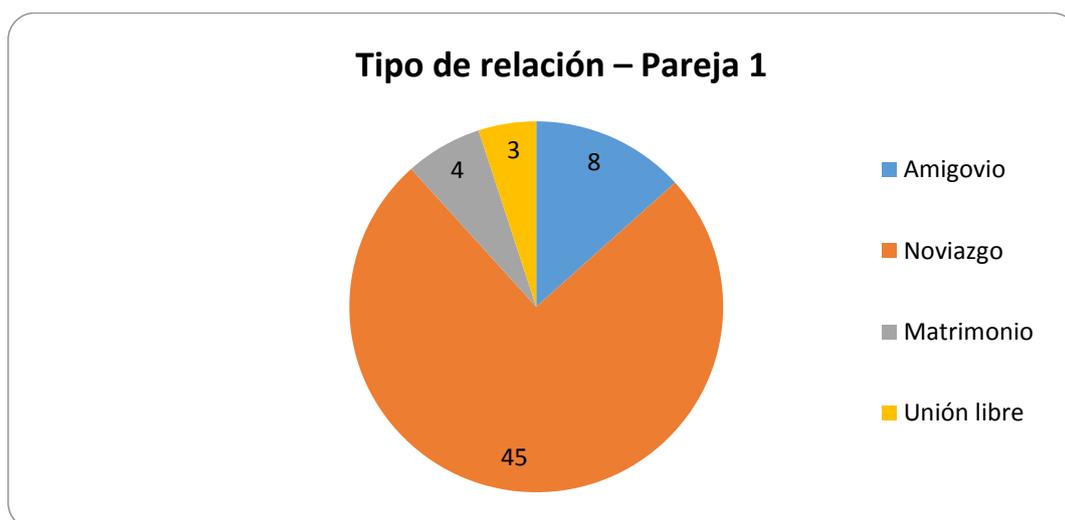
Así, en la *Gráfica 8* se aprecia que del 100% de las participantes que fueron objeto de infidelidad, el 47% equivalente a 28 participantes afirmaron haber tenido al menos una pareja estable en los últimos 5 años. Por su parte, el 35% equivalente a 21 participantes manifestó haber tenido 2 parejas estables, tan sólo el 15% equivalente a 9 participantes expresó haber tenido 3 parejas y únicamente el 3% refirió haber tenido más de 3 parejas en los últimos cinco años (ver *Gráfica 8*).

Gráfica 8. Distribución de las parejas estables de la muestra



En la *Gráfica 9* es posible identificar que el tipo de relación más frecuente de las participantes fue la de noviazgo con un 75%, equivalente a 45 participantes, seguido de amigovio, con un 13% equivalente a 8 participantes (ver *Gráfica 9*).

Gráfica 9. Distribución del tipo de relación de la muestra. Pareja 1



Por su parte, en la *Gráfica 10* se puede apreciar que el 54% de las participantes confirmaron haber tenido tan sólo 2 relaciones estables en los últimos 5 años. De las cuales el 40% equivalente a 24 personas mencionó que fue un noviazgo y el 12% equivalente a 7 personas manifestó que fue una relación de amigovios (ver *Gráfica 10*).

Gráfica 10. Distribución del tipo de relación de la muestra. Pareja 2



Igualmente en la *Gráfica 11* se muestra que únicamente el 18% de las participantes, tuvieron 3 parejas estables, en donde nuevamente el tipo de relación más frecuente es la de noviazgo con un 13%, equivalente a 8 personas (ver *Gráfica 11*).

Gráfica 11. Distribución del tipo de relación de la muestra. Pareja 3



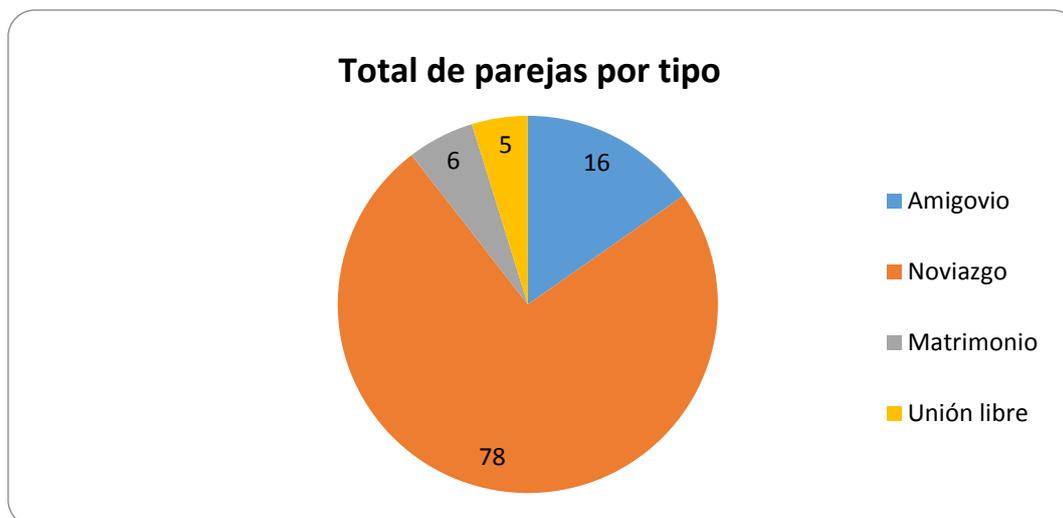
Por último, en la *Gráfica 12* se puede distinguir que únicamente 2 participantes equivalente al 4% de la muestra, confirmaron haber tenido 4 parejas estables en los últimos 5 años. Una de ellas manifestó que su relación fue de noviazgo y la otra un matrimonio (ver *Gráfica 12*).

Gráfica 12. Distribución del tipo de relación de la muestra. Pareja 4



A continuación se presenta la *Gráfica 13*, en donde se contempla el total de parejas estables según el tipo de relación. En ella, es posible identificar que las relaciones más recurrentes que mantuvieron las participantes en los últimos 5 años fueron, noviazgo con 78 parejas en total y amigovios con un total de 16 parejas (ver *Gráfica 13*).

Gráfica 13. Distribución del número de parejas por tipo de la muestra



Dichos datos también nos ayudaron a obtener el promedio de parejas por personas, el cual corresponde a 1.7 parejas.

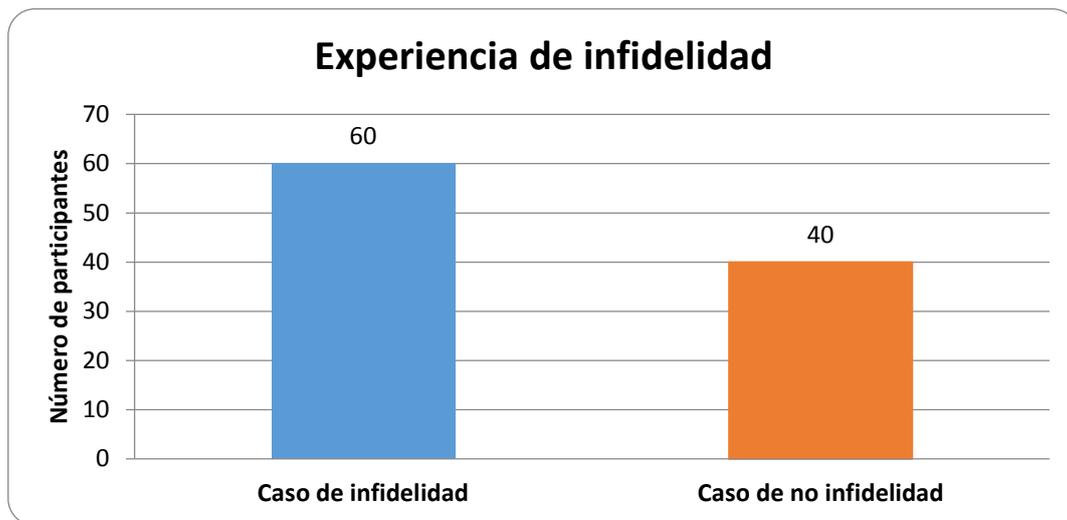
Percepción de infidelidad

Sección 1

Con esta primera sección se buscó ahondar en la experiencia que tuvo cada participante en relación con la infidelidad. El objetivo fue conocer la duración tanto de la relación infiel como el tiempo que tardaron en percatarse sobre la infidelidad de su pareja a fin de adquirir datos esenciales que nos permitieran comprender qué tanto influyó dicha experiencia en su autoestima y si existe una relación con la reproducción de su rol de género.

En la *Gráfica 14* es posible observar la división de la muestra total en donde se distingue que 60 participantes son las mujeres que fueron objeto de infidelidad y las 40 restantes las que nunca han pasado por dicha experiencia (ver *Gráfica 14*).

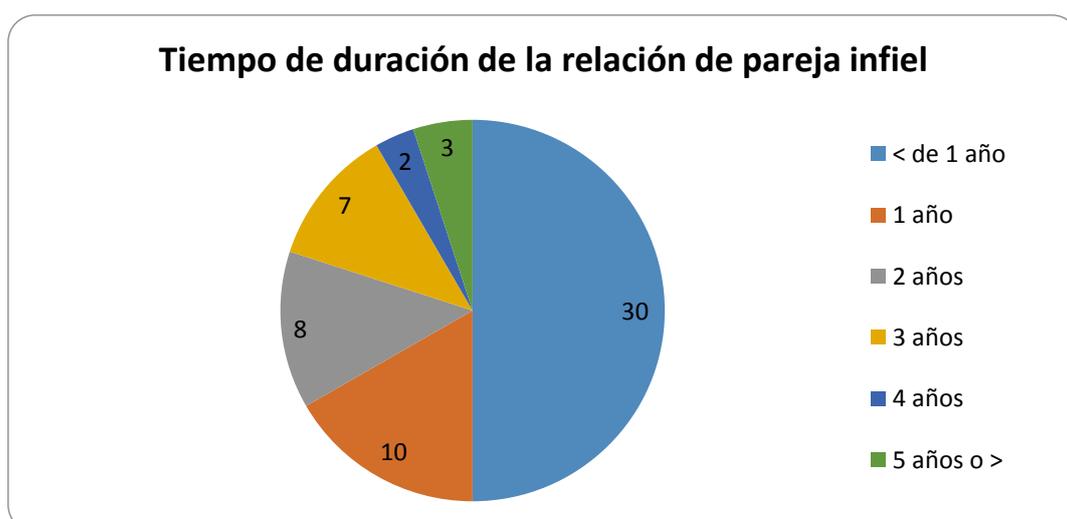
Gráfica 14. Distribución de la experiencia de infidelidad del total de la muestra



En la *Gráfica 15* se muestra el tiempo que duró la relación de pareja en donde cada una de las 60 participantes fue objeto de infidelidad.

De esta forma las frecuencias más altas indican que el 50% de las participantes refirieron que su relación duró menos de 1 año, mientras que el 17% equivalente a 10 participantes aseguró que duró 1 año y el 13% equivalente a 8 participantes manifestó que duró dos años (ver *Gráfica 15*).

Gráfica 15. Distribución del tiempo de duración de la relación donde se experimentó la infidelidad de la muestra



Por su parte, en la *Gráfica 16* se detalla el tiempo en el que las participantes identificaron la infidelidad de su pareja. Los porcentajes más altos fueron el 77% equivalente a 46 participantes que aseguraron haberla notado en menos de 1 año de la relación, seguido por el 13% que corresponde a 8 participantes que la notaron al año.

No hubo alguna participante que indicara que se retrasó 4 años o más en percatarse de la infidelidad de su pareja (ver *Gráfica 16*).

Gráfica 16. Distribución del tiempo que tardó cada participante en identificar la infidelidad de su pareja



Sección 2

Este apartado se compone de 15 imágenes, cada una de ellas comprende 2 figuras humanas reproduciendo diferentes situaciones que evidencian fortalezas y debilidades dentro de una relación de pareja.

A fin de poder calificar los resultados obtenidos se optó por agruparlas en diferentes categorías, mismas que se pueden observar en la tabla que se muestra a continuación (ver *Tabla 1*).

Tabla 1. Distribución de las categorías del conjunto de imágenes que componen la sección 2 del apartado: Percepción de la infidelidad del instrumento de evaluación

| Categorías |
|--------------------------|
| Equidad |
| Dominio – Sumisión |
| Indiferencia |
| Falta de comunicación |
| Control - Represión |
| Protección - Indefensión |

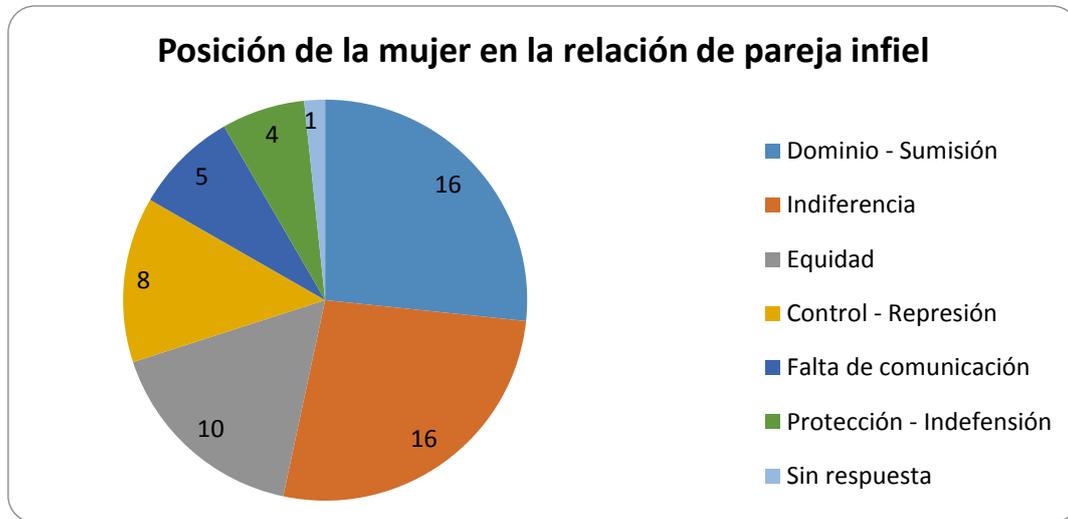
Así, con la *Gráfica 17* fue posible analizar el lugar en el que se colocó cada mujer dentro de la relación de pareja donde se suscitó la infidelidad.

Los porcentajes más altos corresponden a las categorías de *dominio – sumisión* con un 27% que representa a 16 mujeres de la muestra, e *indiferencia* nuevamente con un 27% que representa a la misma cantidad participantes. Dichos porcentajes están seguidos de las categorías de *equidad* con un 17% que representa a 10 mujeres y *control – represión* con un 13% que representa a 8 mujeres de la muestra.

Las categorías restantes tuvieron porcentajes bajos, incluso hubo una participante que omitió su respuesta a esta sección del cuestionario.

Al sumar los porcentajes de las participantes que eligieron imágenes relacionadas con las categorías de: *dominio – sumisión* y *control – represión*, se obtuvo un 40%, correspondiente a 24 participantes de 60 que se colocaron en una posición desfavorable dentro de su relación de pareja, convirtiéndose así en el porcentaje más alto (ver *Gráfica 17*).

Gráfica 17. Distribución de la posición en la relación de pareja donde se suscitó la experiencia de infidelidad de la muestra



Sección 3

La tercera sección se compuso de 5 preguntas abiertas y 1 de selección, de las cuales 3 preguntas estuvieron relacionadas con la representación, conceptos e ideas que cada participante tiene respecto a la infidelidad y las preguntas restantes con la descripción detallada de su experiencia para identificar si el haber sido objeto de infidelidad afectó negativamente su autoestima o no.

Es considerable mencionar que las preguntas abiertas fueron muy relevantes en esta investigación porque nos concedieron la posibilidad de que las participantes argumentaran y extendieran su opinión con relación al tema, lo cual a su vez nos permitió profundizar en su ideología y criterio personal.

A continuación se muestran los resultados de cada pregunta junto con sus ejes de análisis:

Pregunta 1. 3.5 Para ti... ¿qué es la infidelidad?

El fin de esta pregunta fue conocer el concepto y significado que tiene una estudiante promedio de la infidelidad, según su edad, experiencia en el tema y su contexto sociocultural.

Así, en la *Tabla 2* que se muestra a continuación, es posible observar cada una de las respuestas sintetizadas que le otorgó cada participante a la pregunta. En las columnas de lado derecho están los 4 ejes de análisis en los que se clasificó cada respuesta, los cuales se mencionan a continuación: Transgresión de valores, desamor, inmadurez y calidad moral.

Es importante enfatizar que los ejes de análisis surgen a partir de una interpretación hecha por las investigadoras en relación a cada respuesta dada.

Tabla 2. Distribución de respuestas y ejes de análisis de la pregunta 3.5 ¿Qué es infidelidad?

| Respuestas | Ejes de análisis | | | |
|--------------------------------------|-------------------------|---------|-----------|---------------|
| | Transgresión de valores | Desamor | Inmadurez | Calidad moral |
| Falta de respeto | X | | | |
| Traicionar la confianza de la pareja | X | | | |
| Falta de compromiso | X | | | |
| Falta de sinceridad | X | | | |
| Engaño hacia la pareja | X | | | |
| Engaño emocional | X | | | |
| Engaño personal | X | | | |
| Burla | X | | | |
| Mentira | X | | | |
| Ruptura de un pacto | X | | | |
| Acto que daña física y moralmente | X | | | |
| Falta de interés en la pareja | | X | | |
| Contacto íntimo con otra persona | | X | | |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| Tener más de una pareja amorosa | | X | | |
| Falta de cariño y amor hacia la pareja | | X | | |
| Necesidad de estar con alguien distinto a la pareja | | X | | |
| Cobardía | | | X | |
| Falta de firmeza | | | X | |
| Mala persona | | | | X |

Algunas participantes le otorgaron una sola respuesta a dicha pregunta. Sin embargo, hubo varias más que le atribuyeron de 2 a 3 respuestas.

En la *Tabla 3* se presentan las respuestas dadas junto con los totales correspondientes.

Tabla 3. Distribución de la suma total de las respuestas de la pregunta 3.5 ¿Qué es infidelidad?

| Respuestas | Total |
|---|--------------|
| Falta de respeto | 9 |
| Traicionar la confianza de la pareja | 27 |
| Falta de compromiso | 5 |
| Falta de sinceridad | 6 |
| Engaño hacia la pareja | 13 |
| Engaño emocional | 1 |
| Engaño personal | 1 |
| Burla | 1 |
| Mentira | 3 |
| Ruptura de un pacto | 1 |
| Acto que daña física y moralmente | 3 |
| Falta de interés en la pareja | 1 |
| Contacto íntimo con otra persona | 4 |
| Tener más de una pareja amorosa | 1 |
| Falta de cariño y amor hacia la pareja | 2 |
| Necesidad de estar con alguien distinto a tu pareja | 2 |
| Cobardía | 2 |
| Falta de firmeza | 1 |
| Mala persona | 1 |
| Total | 84 |

Fue a partir de dicha tabla que se identificaron las definiciones más frecuentes, tales como: traicionar la confianza de la pareja, engaño hacia la pareja y falta de respeto.

Sin embargo, al agrupar cada respuesta dentro de su eje de análisis, se redujeron a un total de 65 respuestas debido a que varias de ellas se incorporaron dentro de la misma categoría. Así, de acuerdo a la Tabla 4, las respuestas más frecuentes pertenecen al eje de análisis: transgresión de valores (ver Tabla 4).

Tabla 4. Distribución de ejes de análisis de la pregunta 3.5 ¿Qué es infidelidad?

| Ejes de Análisis | |
|-------------------------|-----------|
| Transgresión de valores | 51 |
| Desamor | 10 |
| inmadurez | 3 |
| Calidad moral | 1 |
| Total | 65 |

Resultados de las participantes que no fueron objeto de infidelidad

Tabla 5. Distribución de las respuestas principales de la pregunta 3.5 ¿Qué es infidelidad?

| Respuestas | Total |
|--------------------------------------|--------------|
| Contacto íntimo con otra persona | 12 |
| Engaño hacia la pareja | 8 |
| Traicionar la confianza de la pareja | 8 |
| Falta de respeto | 7 |
| Falta de sinceridad | 3 |

Tabla 6. Distribución de los ejes de análisis principales de la pregunta 3.5 ¿Qué es infidelidad?

| Ejes de Análisis | |
|-------------------------|----|
| Transgresión de valores | 26 |
| Desamor | 14 |

Pregunta 2. 3.6 ¿Cuáles consideras que son las causas por las que un hombre decide ser infiel?

La intención de esta pregunta no sólo fue saber cuales consideran las mujeres-estudiantes que son los motivos por los que un hombre opta por ser infiel, sino también conocer si tienen una visión global de las causas que incluya en sus respuestas motivos tanto individuales (autopercepción, autoestima, tipo de relación, carencias en la relación) cómo generales (socio-cultura, machismo, roles de género).

En la *Tabla 7* que se muestra a continuación se presentan de lado izquierdo todas las respuestas que cada participante le concedió a la pregunta 3.6 y de lado derecho sus respectivos ejes de análisis, los cuales se enuncian a continuación: Carencias en la relación, desamor, inmadurez y sociocultura, categorías en las que se clasificó cada respuesta.

Tabla 7. Distribución de respuestas y ejes de análisis de la pregunta 3.6 ¿Cuáles consideras que son las causas por las que un hombre decide ser infiel?

| Respuestas | Ejes de análisis | | | |
|------------------------|--------------------------|---------|-----------|--------------|
| | Carencias en la relación | Desamor | Inmadurez | Sociocultura |
| Búsqueda de afecto | X | | | |
| Falta de comunicación | X | | | |
| Soledad | X | | | |
| Búsqueda de su espacio | X | | | |
| Falta de atención | X | | | |
| Incompatibilidad | | X | | |
| Infelicidad | | X | | |
| Insatisfacción | | X | | |

| | | | | |
|------------------------------------|--|---|---|---|
| Ausencia de amor | | X | | |
| Atracción por alguien más | | X | | |
| Falta de interés en la pareja | | X | | |
| Aburrimiento | | X | | |
| Monotonía | | X | | |
| Miedo al compromiso | | | X | |
| Inseguridad personal | | | X | |
| Auto reafirmación | | | X | |
| Cobardía | | | X | |
| Egoísmo | | | X | |
| Indecisión | | | X | |
| Falta de desarrollo psicoemocional | | | X | |
| Diversión | | | X | |
| Búsqueda de experiencias nuevas | | | X | |
| Distracción | | | X | |
| Búsqueda de sexo | | | X | |
| Venganza | | | X | |
| Influencia sociocultural | | | | X |
| Inducción de la mujer | | | | X |

Al igual que con la pregunta 3.5 a esta pregunta las participantes también le otorgaron varias respuestas. Sin embargo, en la *Tabla 8* se puede apreciar que las causas más frecuentes son: inseguridad, aburrimiento, insatisfacción y auto-reafirmación (ver *Tabla 8*).

Tabla 8. Distribución de las respuestas de la pregunta 3.6 ¿Cuáles consideras que son las causas por las que un hombre decide ser infiel?

| Respuestas | Total |
|--------------------------------------|------------|
| Búsqueda de afecto | 2 |
| Falta de comunicación | 5 |
| Soledad | 4 |
| Búsqueda de su espacio | 1 |
| Falta de atención | 1 |
| Incompatibilidad | 2 |
| Infelicidad | 1 |
| Insatisfacción | 10 |
| Ausencia de amor | 3 |
| Atracción por alguien más | 8 |
| Falta de interés en la pareja | 7 |
| Aburrimiento | 11 |
| Monotonía | 2 |
| Miedo al compromiso | 4 |
| Inseguridad personal | 19 |
| Auto-reafirmación | 10 |
| Cobardía | 1 |
| Egoísmo | 1 |
| Indecisión | 3 |
| Falta de crecimiento psico-emocional | 9 |
| Diversión | 1 |
| Búsqueda de experiencias nuevas | 6 |
| Placer | 1 |
| Distracción | 1 |
| Búsqueda de sexo | 6 |
| Venganza | 1 |
| Influencia sociocultural | 8 |
| Inducción de la mujer | 2 |
| Total: | 130 |

Al categorizar las 130 respuestas en su respectivo eje de análisis, se redujeron a un total de 103. De acuerdo a la *Tabla 9* se puede distinguir que las respuestas más frecuentes relacionadas con las causas de infidelidad entran dentro de los ejes de análisis: Inmadurez y desamor (ver *Tabla 9*).

Tabla 9. Distribución de ejes de análisis de la pregunta 3.6 ¿Cuáles consideras que son las causas por las que un hombre decide ser infiel?

| Ejes de análisis | |
|--------------------------|------------|
| Carencias en la relación | 12 |
| Desamor | 38 |
| Inmadurez | 43 |
| Sociedad machista | 10 |
| Total | 103 |

Resultados de las participantes que no fueron objeto de infidelidad

Tabla 10. Distribución de las respuestas principales de la pregunta 3.6 ¿Cuáles consideras que son las causas por las que un hombre decide ser infiel?

| Respuestas | Total |
|---------------------------|--------------|
| Insatisfacción | 8 |
| Inseguridad | 8 |
| Aburrimiento | 7 |
| Atracción por alguien más | 5 |
| Ausencia de amor | 4 |

Tabla 11. Distribución de los ejes de análisis principales de la pregunta 3.6 ¿Cuáles consideras que son las causas por las que un hombre decide ser infiel?

| Ejes de Análisis | |
|-------------------------|----|
| Desamor | 24 |
| Inmadurez | 22 |

Pregunta 3. 3.7 ¿Consideras que los hombres son más infieles que las mujeres?

El propósito de esta pregunta fue identificar qué tan conscientes están las mujeres de la influencia machista en nuestra sociedad, de los estereotipos sociales creados con base en los roles de género establecidos para ambos sexos y del empoderamiento simultáneo de las mujeres.

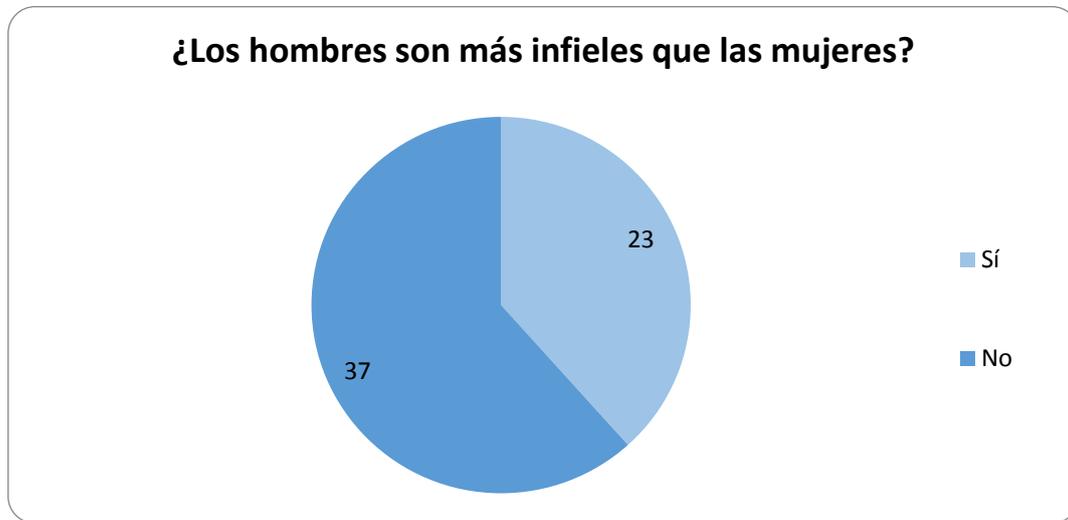
A continuación, en la *Tabla 12* se muestran los 2 ejes de análisis en los que se clasificó cada respuesta, los cuales son: sí y no. De igual forma, se muestran las subcategorías de cada eje para una mayor comprensión (ver *Tabla 12*).

Tabla 12. Distribución de los ejes de análisis de la pregunta 3.7 ¿Consideras que los hombres son más infieles que las mujeres?

| Ejes de análisis | |
|--|---|
| Sí | No |
| Influencia sociocultural y roles de género | Ambos sexos, mismas oportunidades |
| Búsqueda de contacto íntimo sexual | Razones personales |
| Inmadurez masculina | Error humano |
| Auto reafirmación masculina | Mayor tendencia femenina a la infidelidad |
| Mayor compromiso femenino | Estereotipo masculino |

Al analizar los resultados se identificó que el 62% que corresponde a 37 participantes afirmaron que tanto mujeres como hombres tienden a ser igual de infieles. En contraste con el 38% restante que corresponde a 23 mujeres que expresaron que los hombres son más infieles (ver *Gráfica 18*).

Gráfica 18. Distribución de respuestas de la pregunta 3.7 ¿Consideras que los hombres son más infieles que las mujeres?



En la *Tabla 13* se presentan las razones dadas por cada participante a la pregunta 3.7. En ella, se observa que del 62% que afirmó que hombres y mujeres son igual de infieles, 30 de ellas aseguraron que es porque ambos tienen las mismas oportunidades de conocer a alguien. Por su parte, del 38% que sostuvo que los hombres son más infieles, 13 de ellas refirieron que es gracias a la influencia sociocultural y los roles de género, siendo ambas las respuestas más frecuentes (ver *Tabla 13*).

Tabla 13. Distribución de las razones de la pregunta 3.7 ¿Consideras que los hombres son más infieles?

| Ejes de análisis | |
|--|-------|
| Sí | Total |
| Influencia sociocultural y roles de género | 13 |
| Búsqueda de contacto íntimo sexual | 2 |
| Inmadurez masculina | 5 |
| Autoreafirmación masculina | 1 |
| Mayor compromiso femenino | 1 |
| No | Total |
| Ambos tienen las mismas oportunidades | 30 |

| | |
|---|-----------|
| Cada quien tiene sus razones personales | 3 |
| Todos los seres humanos cometen errores | 1 |
| La mujer es más infiel | 2 |
| Estereotipo masculino | 1 |
| Sin respuesta | 1 |
| Total | 60 |

Resultados de las participantes que no fueron objeto de infidelidad

Tabla 14. Distribución de respuestas principales de la pregunta 3.7 ¿Consideras que los hombres son más infieles que las mujeres?

| Pregunta 3.7 ¿Consideras que los hombres son más infieles que las mujeres? | |
|--|-----------|
| Sí | 7 |
| No | 33 |
| Total | 40 |

Tabla 15. Distribución de las razones principales de la pregunta 3.7 ¿Consideras que los hombres son más infieles?

| Ejes de análisis | |
|--|--------------|
| Sí | Total |
| Influencia sociocultural y roles de género | 5 |
| Predisposición genética masculina | 1 |
| No | |
| Ambos tienen las mismas oportunidades | 28 |
| Cada quien tiene sus razones personales | 2 |

Pregunta 4. 3.8 ¿Cómo fue tu experiencia de infidelidad? Por favor descríbela brevemente

El fin de esta pregunta fue conocer qué tanto y cómo influyó la experiencia de infidelidad en la personalidad y etapa de vida de las mujeres de este estudio, identificando si fue un evento que las debilitó o las fortaleció, apegándolas a un rol tradicional de género o incitándolas a un crecimiento y desarrollo personal e individual.

Analizando las respuestas se identificó que el 32% de las participantes describieron de qué forma se enteraron de la infidelidad de su pareja en vez de detallar cómo y qué tanto les afectó haber sido objeto de infidelidad. Sin embargo, a pesar de dicha falla en la obtención de respuestas, las que fueron respondidas correctamente se consideran de gran relevancia para la investigación.

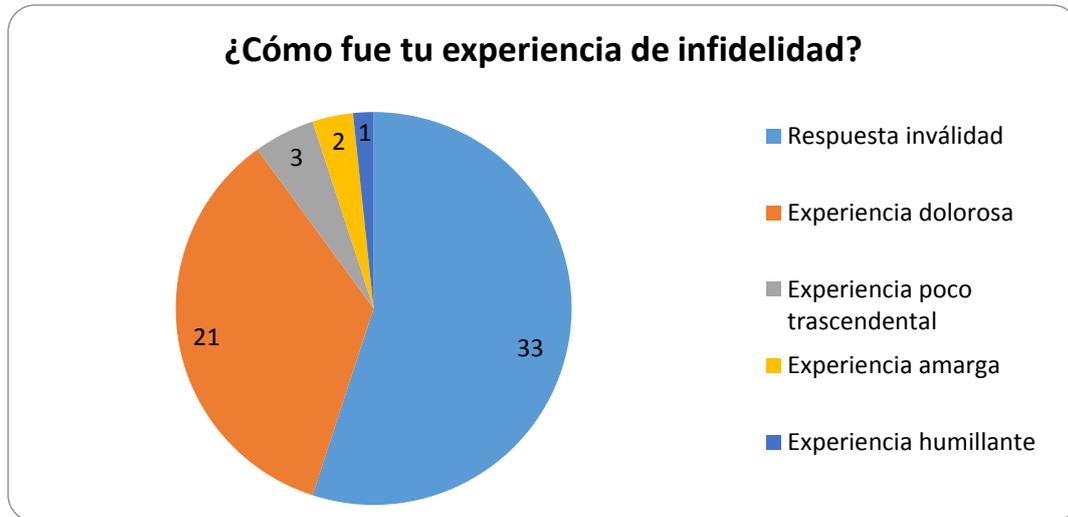
En la *Tabla 16* que se muestra a continuación se presentan los 4 ejes de análisis asignados a las 26 respuestas válidas.

Tabla 16. Distribución de los ejes de análisis de la pregunta 3.8 ¿Cómo fue tu experiencia de infidelidad?

| Ejes de análisis |
|--------------------------------|
| Experiencia dolorosa |
| Experiencia amarga |
| Experiencia humillante |
| Experiencia poco trascendental |

En la *Gráfica 19* se observa que el 35% correspondiente a 21 participantes, describieron su experiencia como dolorosa, refiriendo que fue un evento que sí influyó tanto en el área emocional, como social. Por su parte, el 5% que son 3 participantes aseguraron que fue un evento poco trascendental afirmando que les afectó en el momento pero se les facilitó continuar con su vida personal (ver *Gráfica 19*).

Gráfica 19. Distribución de las respuestas sobre la descripción de la experiencia de infidelidad de la muestra



Pregunta 5. 3.9 ¿Cómo te diste cuenta de la infidelidad de tu pareja?

Con esta pregunta se buscó conocer de qué forma las participantes identificaron que su pareja les había sido infiel.

En la *Tabla 17* se presentan de lado izquierdo las respuestas sintetizadas y de lado derecho los ejes de análisis los cuáles son: TIC, desamor, rumores, confesión y casualidad (ver *Tabla 17*).

Tabla 17. Distribución de respuestas y ejes de análisis de la pregunta 3.9 ¿Cómo te diste cuenta de la infidelidad de tu pareja?

| Respuestas | Ejes de análisis | | | | |
|---------------------------|------------------|---------|---------|-----------|------------|
| | TIC | Desamor | Rumores | Confesión | Casualidad |
| Redes sociales | X | | | | |
| Mensajes de texto | X | | | | |
| Llamadas al celular | X | | | | |
| Cambios de comportamiento | | X | | | |
| Chismes | | | X | | |
| Revelación | | | | X | |

| | | | | | |
|---------------|--|--|--|---|---|
| Confrontación | | | | X | |
| Coincidencia | | | | | X |

Igualmente, en esta pregunta hubo participantes que le otorgaron más de 1 respuesta dándonos un total de 68 respuestas.

En la *Tabla 18* es posible apreciar lo mencionado, al igual que los medios más frecuentes a través de los cuales se enteraron de la infidelidad de su pareja, los cuales fueron: las redes sociales seguidas de los mensajes de texto y cambios en el comportamiento de su pareja (ver *Tabla 18*).

Tabla 18. Distribución de las respuestas de la pregunta 3.9 ¿Cómo te diste cuenta de la infidelidad de tu pareja?

| Respuestas | Total |
|---------------------------|-----------|
| Redes sociales | 15 |
| Mensajes de texto | 13 |
| Llamadas a celular | 2 |
| Cambios de comportamiento | 12 |
| Chismes | 5 |
| Revelación | 11 |
| Confrontación | 4 |
| Coincidencia | 6 |
| Total | 68 |

Al clasificar las respuestas en sus respectivos ejes de análisis se pudo apreciar que las respuestas más frecuentes entran dentro del eje de análisis: TIC (ver *Tabla 19*).

Tabla 19. Distribución de los ejes de análisis de la pregunta 3.9 ¿Cómo te diste cuenta de la infidelidad de tu pareja?

| Ejes de análisis | |
|------------------|----|
| TIC | 30 |
| Desamor | 12 |
| Rumores | 5 |
| Confesión | 15 |
| Casualidad | 6 |

Pregunta 5. 3.10 ¿Consideras que el haber tenido esta experiencia afectó negativamente tu autoestima?

La intención de esta pregunta fue que las participantes hicieran consciencia de su experiencia y con base en todas las respuestas que previamente nos habían proporcionado, evaluaran y definieran si dicho evento había afectado su autoestima negativamente y si las había llevado a modificar la forma en la que se perciben a sí mismas, su amor propio, su auto-respeto, autocompasión, su autovaloración, su seguridad e incluso hasta su dignidad.

En la *Gráfica 20* se muestran los porcentajes que demuestran si se vió afectada o no la autoestima de las participantes.

Un 65% correspondiente a 39 participantes afirmaron que haber sido objeto de infidelidad sí había afectado su autoestima en comparación con el 35% que corresponde a las 21 participantes restantes que refirieron que dicha experiencia no les afectó (ver *Gráfica 20*).

Gráfica 20. Distribución de los resultados de la pregunta 3.10 ¿El haber sido objeto de infidelidad afectó negativamente tu autoestima?



Autoestima

Esta sección del instrumento está compuesta de una escala Likert, la cual nos permitió medir diferentes actitudes y el grado de conformidad que tiene cada participante en relación a sí misma.

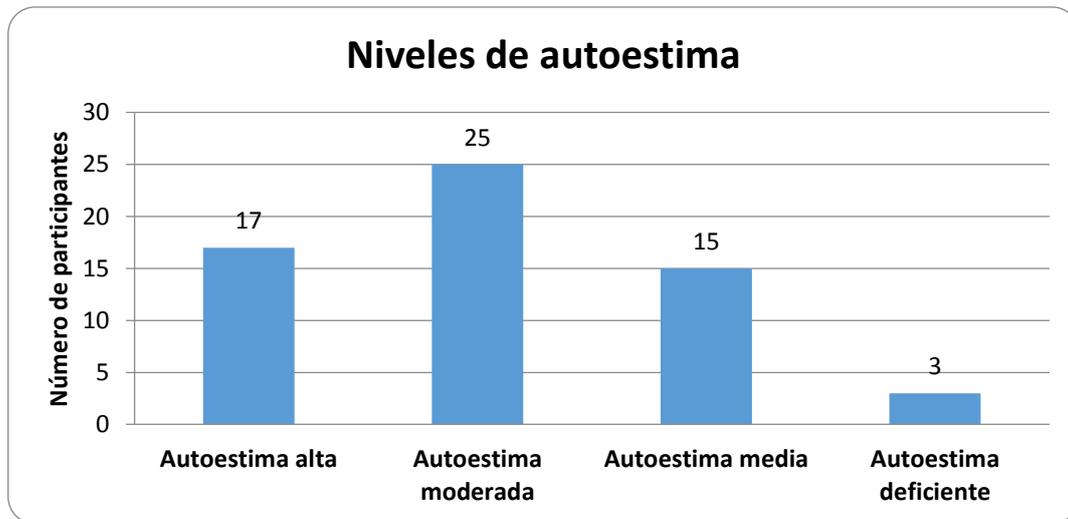
El cuestionario está compuesto en total por 24 afirmaciones, 12 positivas y 12 negativas. Cada una de ellas evalúa aspectos de la autoestima que van desde lo personal hasta lo social con una escala de valoración que incluye las siguientes opciones: Siempre, buena parte del tiempo, algunas veces, rara vez y nunca.

La intención principal con este cuestionario fue evaluar si las participantes que en algún momento pasaron por una infidelidad presentan una baja actual en su autoestima. A la par, se buscó conocer también el nivel de autoestima de las participantes que nunca han experimentado dicho acontecimiento.

Para el análisis de resultados se creó una tabla que incluye las categorías en las que se agruparon las afirmaciones, los valores asignados a cada reactivo y la suma de los mismos (ver Anexo 1).

En cuanto a los resultados obtenidos se encontró que el 42% equivalente a 25 participantes demostraron tener una autoestima moderada, el 28% equivalente a 17 participantes manifestaron tener una autoestima alta, el 25% equivalente a 15 participantes declararon tener una autoestima media y tan sólo el 5% equivalente a 3 mujeres tuvo una autoestima deficiente. Sorprendentemente, no hubo alguna participante que detallara tener una baja autoestima (ver Gráfica 21).

Gráfica 21. Distribución de los niveles de autoestima de cada participante de la muestra



El promedio obtenido de autoestima es de: 18.1, cifra que según la escala representa una autoestima moderada media.

Resultados de las participantes que no fueron objeto de infidelidad

De acuerdo a la *Tabla 20* se puede apreciar que 26 de 40 participantes declararon tener una autoestima moderada, hecho que demuestra que la autoestima de las participantes que nunca han pasado por una infidelidad se encuentra en un nivel apropiado.

Tabla 20. Distribución de los niveles de autoestima de las participantes

| Nivel de Autoestima | Total |
|-----------------------|-----------|
| Autoestima alta | 8 |
| Autoestima moderada | 26 |
| Autoestima media | 5 |
| Autoestima deficiente | 1 |
| Total | 40 |

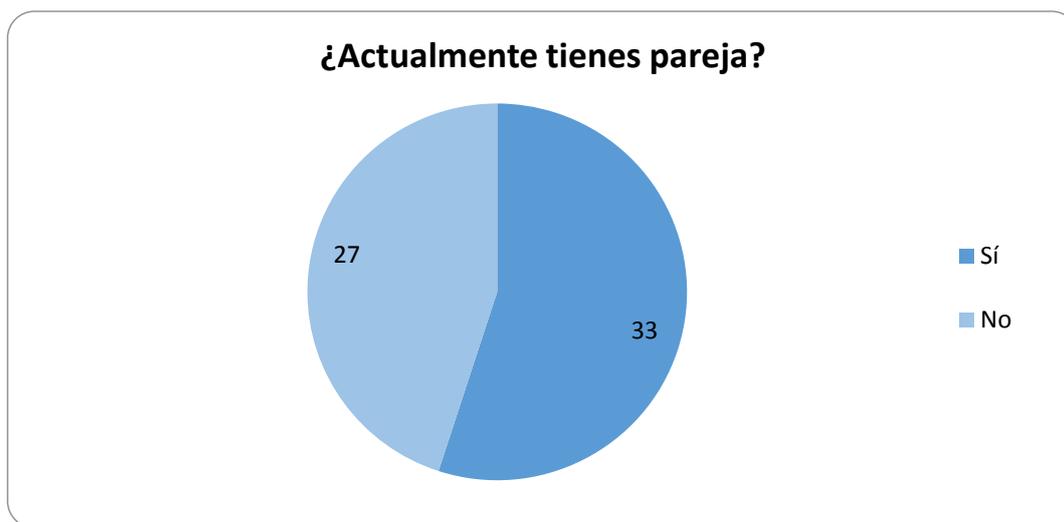
El promedio obtenido es de 22.3 para dichas participantes. Cifra que corresponde a una autoestima moderada alta.

Relación de pareja actual

Esta sección se incluyó no sólo para conocer cuántas mujeres que previamente fueron objeto de infidelidad tienen una pareja actual sino también para identificar el tipo de relación que sostienen con dicha pareja y la posición en la que se colocan dentro de su relación, analizando si hubo un progreso personal que las ayudó a no repetir patrones y crear en conjunto con su pareja un tipo de relación más equitativa.

En la *Gráfica 22* se observa que de las 60 participantes que fueron objeto de infidelidad el 55% que corresponde a 33 mujeres negaron tener una pareja actual, mientras que el 45% restante que son las 27 mujeres sobrantes confirmaron sí tenerla (ver *Gráfica 22*).

Gráfica 22. Distribución de las parejas actuales de la muestra del Grupo 1



Asimismo, en la *Gráfica 23* se muestra el tipo de relación que sostiene cada participante con dicha pareja, donde de las 27 mujeres que tienen una relación actual el 32% que son 19 de ellas sostienen una relación de noviazgo, seguido de matrimonio con un 8% correspondiente a 5 mujeres de la muestra (ver *Gráfica 23*).

Gráfica 23. Distribución del tipo de relación con la pareja actual de la muestra



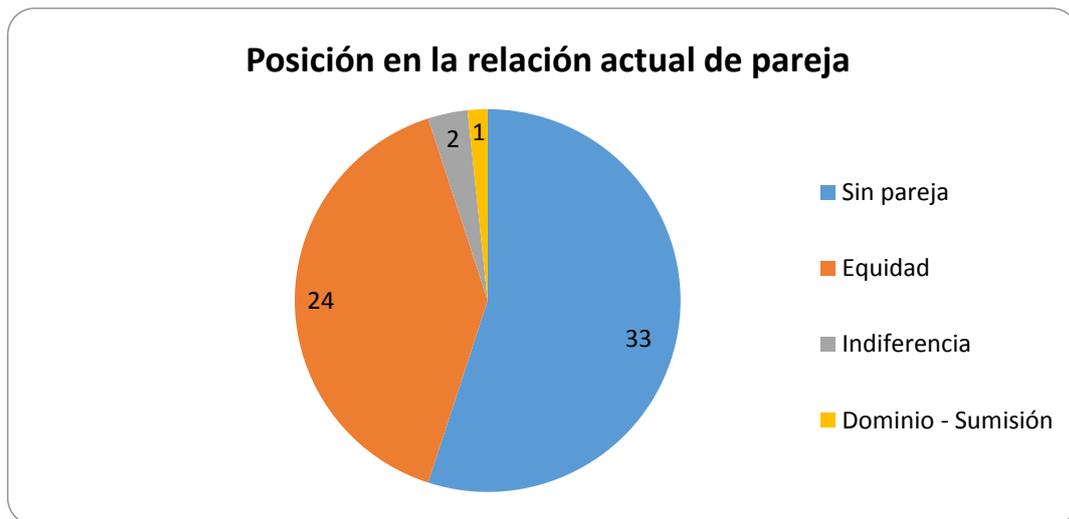
Por su parte, en la *Gráfica 24* es posible apreciar la duración aproximada de la relación actual de pareja en donde los porcentajes más frecuentes fueron, 5 años o más con un 12% que corresponde a 7 participantes, 1 año de relación con un 10% que corresponde a 6 mujeres, menos de 1 año con un 8% correspondiente a 5 participantes y 2 años de relación también con un 8% (ver *Gráfica 24*).

Gráfica 24. Distribución de la duración de la pareja actual de la muestra



Referente a la posición en la que se colocó cada participante en su relación de pareja actual, se observa que el 40% de ellas, correspondiente a 24 participantes, se posicionaron en la categoría de equidad (ver Gráfica 25).

Gráfica 25. Distribución de la posición de las mujeres en su relación de pareja actual de la muestra



Roles de género

Este apartado está compuesto de 20 afirmaciones, 8 positivas que están a favor del valor, independencia y capacidades femeninas y 12 negativas, que sitúan al hombre en una posición superior ante la mujer.

El cuestionario fue creado así a fin de que las participantes se colocaran en diversas situaciones que las hicieran cuestionar su dependencia hacia el género masculino, su independencia femenina, las atribuciones que le otorgan a cada género y la posición en la que se sitúan ante el hombre.

La inclusión de estos elementos ayudaron a evaluar en qué grado cada participante integra consciente e inconscientemente en su actuar cotidiano, el rol de género establecido y si están a favor o no de la igualdad entre géneros.

Es importante mencionar que para el análisis de los resultados primeramente se evaluó cada respuesta de las 100 participantes, clasificándolas en liberales y conservadoras. Posteriormente, se realizó por participante una suma determinando el

total. Así, con la ayuda de una escala, se pudo posicionar a cada una dentro de las siguientes categorías:

- **Liberal:** Mujer que actúa y reproduce valores, creencias e ideologías modernas, equiparando su posición ante el género masculino.
- **Transicional:** Mujer que actúa y reproduce valores, creencias e ideologías tanto tradicionales como modernas.
- **Conservadora:** Mujer que actúa y reproduce valores, creencias e ideologías tradicionales que engrandecen y favorecen al género masculino.

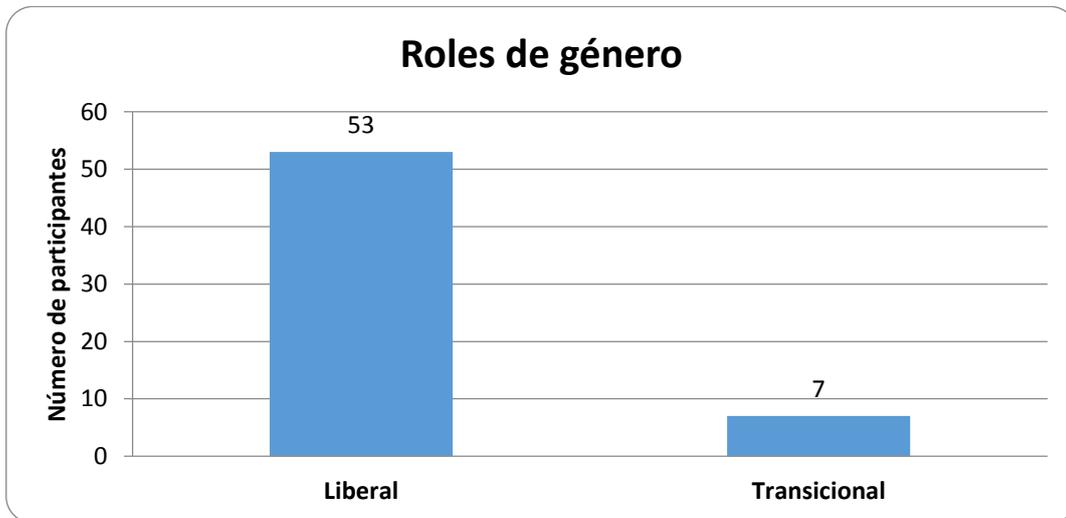
A continuación, se muestra la escala, misma que incluye los puntajes y las categorías asignadas (ver Tabla 21).

Tabla 21. Distribución de las categorías de la escala de roles de género

| Categoría | Abreviación | Escala |
|--------------|-------------|-------------------------------------|
| Liberal | L | De 0 a 6 respuestas conservadoras |
| Transicional | T | De 7 a 13 respuestas conservadoras |
| Conservadora | C | De 14 a 20 respuestas conservadoras |

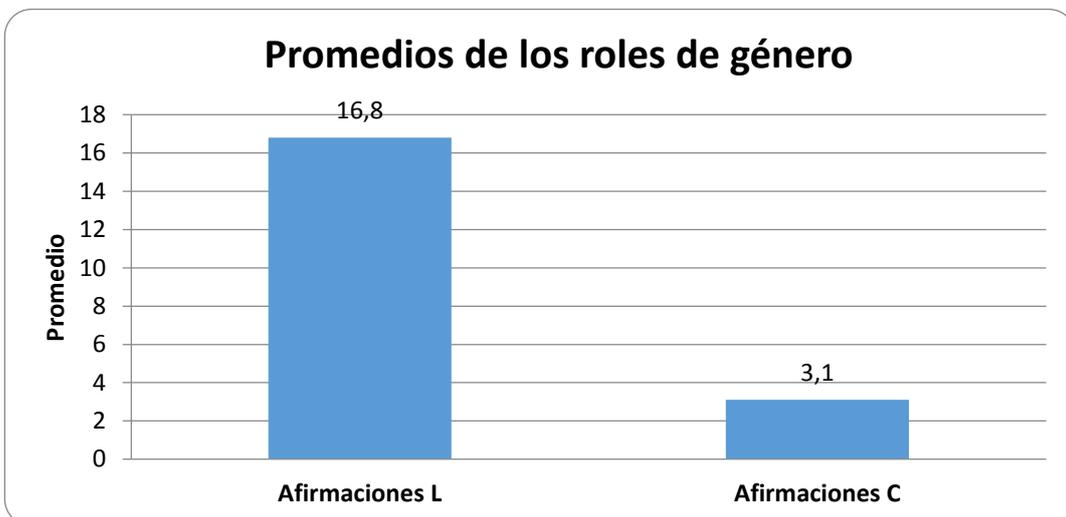
Los resultados obtenidos muestran que de las 60 participantes objeto de infidelidad, 53 de ellas manifestaron ser liberales y el 7 restante transicionales. No hubo alguna participante que se reconociera como conservadora (ver Gráfica 26).

Gráfica 26. Distribución de la categorización de la reproducción social de roles de género



En la Gráfica 27, se muestran los promedios obtenidos los cuales muestran un promedio del 16.8 para las afirmaciones liberales y un promedio del 3.1 para las afirmaciones conservadoras (ver Gráfica 27).

Gráfica 27. Distribución de los promedios de la reproducción social de los roles de género de la muestra



Resultados de las participantes que no fueron objeto de infidelidad

Con relación a dichas participantes, los resultados revelan que las 40 mujeres asumieron ser liberales.

En la *Tabla 22*, se muestran los promedios para ambas afirmaciones, los cuales no difieren mucho de los de las participantes que fueron objeto de infidelidad.

Tabla 22. Distribución de los promedios de la reproducción social de los roles de género

| Promedios | |
|----------------------------|------|
| Afirmaciones liberales | 17.8 |
| Afirmaciones conservadoras | 2.1 |

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Con base en los resultados obtenidos, a continuación se presenta un análisis de los mismos.

Influencia de la infidelidad de los hombres en la autoestima de las mujeres:

De acuerdo a los resultados, se observó a través de la **pregunta 3.10**, que 39 participantes consideran que el haber sido objeto de infidelidad afectó negativamente su autoestima. En contraste con las 21 participantes restantes que refirieron lo contrario.

A la par, también se observó que 25 de ellas manifestaron tener una autoestima moderada, 17 una alta autoestima, 15 una autoestima media y únicamente 3 participantes refirieron tener una autoestima deficiente, lo que nos demuestra que las participantes tienen en promedio una autoestima adecuada a pesar de haber sido objeto de infidelidad.

A la par, se optó por analizar los puntajes de las participantes que no fueron objeto de infidelidad para identificar si existía una diferencia notable en los niveles de autoestima entre un grupo y otro, identificando que igualmente la mayoría de ellas cuentan con una autoestima apropiada.

Incluso, a través de la obtención de promedios de ambos grupos se observó que las participantes objeto de infidelidad obtuvieron un promedio del 18.1%, que según la escala, representa una autoestima moderada media. A comparación de las participantes que nunca han experimentado una infidelidad, que obtuvieron un promedio del 22.3% que representa una autoestima moderada alta.

Sin embargo, aunque exista una diferencia del 4.2% entre un grupo y otro, se considera que no es lo suficientemente significativa, por lo que se sostiene que las mujeres que pasaron por una infidelidad en conjunto con las que no, tienen un nivel de autoestima favorable.

Independientemente de lo mencionado, al examinar y analizar las respuestas que cada participante le concedió a las diferentes afirmaciones se encontró que en su

mayoría necesitan fortalecer algunas áreas como: la autovaloración personal, la autoaceptación física junto con las habilidades sociales.

Asimismo, se encontró que las mujeres que aseguraron tener una **autoestima alta, moderada y media** apoyan, en menor o mayor medida, afirmaciones de la sección del cuestionario: roles de género, que cuestionan algunos estereotipos tanto del género femenino como del masculino. Sin embargo, se vieron fortalecidas y con una actitud positiva ante afirmaciones que promueven la igualdad de géneros y la autosuficiencia femenina por lo que la mayoría de las afirmaciones que promueven la supremacía masculina fueron rechazadas.

Las participantes que confirmaron tener una **autoestima deficiente** mostraron el mismo rechazo tanto a las afirmaciones que están a favor de la igualdad de géneros como de la autosuficiencia femenina. De forma similar, aceptaron las que hacen referencia a la supremacía masculina y las de roles de género.

Un dato relevante que se encontró en todos los niveles de autoestima es que el 55% correspondiente a 33 participantes consideran que existe igualdad de género entre mujeres y hombres.

La clasificación de las afirmaciones se presenta en el Anexo 2 para una mejor comprensión de lo expuesto.

Definiciones, causas y frecuencia de la infidelidad:

De acuerdo a las definiciones dadas por las 60 participantes que fueron objeto de infidelidad, se pudo observar que cada una de ellas hace referencia a la infidelidad masculina de una forma negativa. Las definiciones más frecuentes que hacen alusión a lo mencionado fueron: traicionar la confianza de la pareja, engaño hacia la pareja y falta de respeto. Así, al clasificar dichas respuestas dentro de los distintos ejes de análisis, se encontró que el 51% de las definiciones dadas están relacionadas con la *transgresión de valores*.

Referente a las causas principales de infidelidad se encontró que la mayoría de las participantes tienen una visión un tanto simplista en relación con las mismas puesto que muchas de ellas únicamente contemplaron motivos personales, sociales o culturales, dejando de lado la interconexión de los tres elementos.

Las causas mencionadas con mayores porcentajes fueron, inseguridad personal, aburrimiento, insatisfacción y auto-reafirmación. Igualmente, al hacer la clasificación de las mismas en su respectivo eje de análisis fue posible observar que las respuestas más frecuentes se encuentran dentro de dos ejes principales, los cuales son inmadurez con un 43% y desamor con un 38%.

En contraste, es interesante mencionar que las participantes que no han pasado por dicha experiencia definieron de forma casi idéntica a la infidelidad, asumiendo que es traicionar la confianza de la pareja, engaño hacia la pareja con la diferencia de la siguiente definición que es falta de cariño y amor hacia la pareja.

Referente a las causas mencionadas estas fueron las mismas que las mencionadas por las participantes objeto de infidelidad, inseguridad personal, aburrimiento e insatisfacción lo que evidencia que no hay diferencias importantes entre un grupo de mujeres y el otro.

Así, al contrastar dichas respuestas con las de la **pregunta 3.7** que cuestiona cuál de los dos géneros tiende más a la infidelidad, se identificó que el 38% de las participantes consideran que mujeres y hombres tienen las mismas probabilidades de serlo debido a que a ambos se les presentan las mismas oportunidades.

En contraste, el 22% aseguró que los hombres son más infieles que las mujeres gracias a la influencia social de la cultura mexicana.

Igualmente, las participantes que no fueron objeto de infidelidad concuerdan con lo mencionado. De esta forma, es posible afirmar que las mujeres contemporáneas no están de acuerdo con la infidelidad masculina, más sin embargo, muestran cada vez más una mayor apertura a la infidelidad femenina que las posiciona equitativamente ante los hombres.

Duración de la relación de pareja donde se presencié la infidelidad y el tiempo que tardó cada participante en identificar dicha práctica en su relación:

De acuerdo a los resultados obtenidos se muestra que hubo 46 participantes que afirmaron haberse enterado de la infidelidad de su pareja en menos de 1 año, de las cuales, por dicho motivo, 28 de ellas finalizaron su relación. Las 18 participantes restantes optaron por continuar con su pareja manteniéndose en la relación por un tiempo considerable, oscilando entre 1 a 4 años.

Por su parte, 8 participantes afirmaron haberse enterado de la infidelidad de su pareja al año de la relación, de las cuales 3 decidieron terminarla, 1 se enteró medio año después de haber finalizado con su pareja y 4 participantes que decidieron continuar de 1 a 2 años con dicho vínculo.

Sólo hubo 3 participantes que confirmaron haberse enterado a los 2 años de la relación, de las cuales 2 de ellas aseguraron que su relación duró 5 años o más y una, 3 años.

Tan sólo 2 participantes identificaron la infidelidad de su pareja a los 3 años de relación, en donde una de las dos optó por finalizar la relación al momento y la otra la sostuvo durante 5 años o más.

Con base en dichos resultados, se concluye que de las 60 participantes que fueron objeto de infidelidad, 32 de ellas finalizaron su relación al momento de haberse percatado de la infidelidad de su pareja y las 27 restantes continuaron con la relación, únicamente hubo 1 participante que se percató de la infidelidad de su pareja ya terminada la relación.

Posición en la relación de pareja

En la relación infiel:

Conforme a los resultados obtenidos se examinó que 16 participantes se colocaron en la categoría de indiferencia, 16 más se posicionaron en la categoría de dominio-sumisión, 10 participantes en la categoría de equidad, 8 en la de control-represión, 6

más en falta de comunicación y las 4 restantes en protección-indefensión. Resultados que demuestran que únicamente el 10% de la muestra se colocó en una posición favorable, lo que a su vez demuestra la existencia de problemas importantes en los elementos base que estructuran una relación como también en los vínculos amorosos, dificultando las relaciones interpersonales.

En la relación actual:

De acuerdo a los resultados se observó que de las 60 participantes únicamente 24 de ellas sostienen actualmente una relación de pareja, de las cuales, la misma cifra se colocaron en la posición de equidad.

Roles de género:

De acuerdo a los resultados es posible observar que de las 60 participantes, 53 mostraron ser liberales y únicamente 7 transicionales.

Igualmente, al analizar los resultados de las 40 participantes que nunca experimentaron una infidelidad, se encontró que también revelaron ser liberales.

Tales resultados demuestran que las mujeres estudiantes de licenciatura, a pesar de haber sido objeto de infidelidad o no, no introyectan los mandatos de su rol social sin antes hacerse un conjunto de cuestionamientos respecto a los mismos.

Independientemente de lo referido, se debe tomar en cuenta que en las imágenes el 83% correspondiente a 50 participantes, se colocaron en una posición desfavorable ante el sexo masculino, reproduciendo inconscientemente el sincretismo de género.

A la par, al realizar un análisis individual de respuestas, se pudieron identificar las fortalezas y debilidades en la ideología de cada participante, encontrando que la mayoría de ellas están a favor de la inclusión igualitaria de la mujer en la sociedad pero muestran también una ligera resistencia hacia el desprendimiento de los roles tradicionales de género, que junto con otros motivos socioculturales alentan el proceso de supresión y modificación de algunas prácticas perjudicales para la evolución social.

DISCUSIÓN

A lo largo de esta investigación documental y empírica se presentaron varios objetivos, los cuales serán expuestos en el siguiente orden:

1. Conocer cómo afectó la infidelidad de los hombres la autoestima de las mujeres que pasaron por esta experiencia.
2. Realizar una búsqueda documental sobre el tema de infidelidad para exponer la manera en la que ésta se percibe e influye en la sociedad.
3. Identificar cuáles son las creencias de las mujeres universitarias respecto a la infidelidad.
4. Explorar cuáles consideran las mujeres universitarias que son las razones por las que los hombres deciden practicar la infidelidad.
5. Conocer en qué posición se colocaron las mujeres en la relación de pareja dónde se suscitó la infidelidad.
6. Explorar de qué forma influye el rol de género de las mujeres en ser objeto de infidelidad.
7. Proponer un programa de intervención psicoeducativa dirigido a mujeres universitarias para la reconstrucción y fortalecimiento de su autoestima.

Después de analizar los datos obtenidos referentes al objetivo 1 que fue *conocer si la infidelidad de los hombres afecta la autoestima de las mujeres que pasaron por dicha experiencia*, se identificó que a pesar de que 39 de 60 participantes confirmaran que dicho evento sí afectó negativamente su autoestima, la mayoría de ellas demostró también tener actualmente un nivel adecuado de la misma.

Esta diferencia alude a que la aplicación del cuestionario se realizó tiempo después de que las participantes experimentaran dicho acontecimiento. Sin embargo, aunque muchas de ellas ya habían aprendido y trascendido la experiencia, aceptamos la hipótesis de trabajo que sostiene que la infidelidad de los hombres afecta la autoestima de las mujeres que fueron objeto de la misma.

A partir de esto y de la experiencia de incursionar en el trabajo de investigadoras, se realizaron las siguientes reflexiones:

Experimentar una infidelidad, probablemente se viva como un evento complejo y poco agradable que atenta contra la estabilidad anímica de las personas, fracturando no sólo sus estructuras emocionales, sino también mentales y sociales. Es por eso que una persona que fue objeto de infidelidad con frecuencia experimentará una baja en su autoestima al hacer consciencia de lo ocurrido. Sin embargo, a la par también es importante mencionar que el ser humano ha desarrollado capacidades resilientes que le permiten adaptarse y reponerse ante diversas situaciones.

Algunos autores previamente mencionados describen a la infidelidad cómo un suceso que a través de un cúmulo de sentimientos negativos como el dolor, humillación, enojo, frustración, ansiedad, depresión y desconfianza, quebrantan tanto la autopercepción como la identidad personal (Riso, 2013; Zumaya et cols. 2008; Castillo, 2007; Buss, 2000; Buunk & Van Driel, 1989; cit. en Aragón, Díaz-Loving, Villanueva, Montero, 2011).

Este conjunto de sentimientos no sólo provocan que la persona cuestione sus fortalezas y debilidades, sino también las de su pareja y la relación misma, intentando descifrar y conocer los motivos por los cuáles ésta decidió serle infiel, creando así una empatía inconsciente hacia ella que la conduce a conclusiones imprecisas, autoreproches y recriminaciones personales (Castillo, 2007; Casado, Venegas, Páez & Fernández, 2001 en Sánchez & Martínez, 2014; Mota et al. 2016).

Lo descrito sucede principalmente en las mujeres, quienes tienden a reconocerse a través de su relación sentimental. Por lo tanto, si su relación de pareja fracasa sentirá que ha cometido una gran falla reflejándose directamente en su autoestima (Zumaya et cols. 2008; Bonilla, 1993; Rivera, 2002).

Como se mencionó en la literatura, esto se debe a que a las mujeres se les ha educado para convertirlas en seres del amor, condicionándolas a vivir por y para él. Así, la mayoría de ellas han aprendido a ocuparse más de su pareja que de sí

mismas, buscando fusionarse con el otro (Lagarde, 1999; Medina; Reyes & Villar, 2009).

Los resultados obtenidos confirman lo mencionado pues de las 60 participantes que fueron objeto de infidelidad, 27 de ellas confirmaron haber continuado con la relación a pesar de haber identificado la traición de su pareja, lo que nos habla de mujeres que continúan reproduciendo su rol de género, anteponiendo las necesidades de los otros antes que las propias. Sin embargo, las 32 restantes decidieron finalizar la relación de pareja al momento de enterarse de la infidelidad, lo que nos habla de mujeres fuertes que tienen un mayor conocimiento y definición de sí mismas.

La teoría de Lagarde (2001) sustenta estos resultados pues en ella se menciona que las mujeres contemporáneas son modernas, tradicionales y marcadas por un conflicto por tal contradicción. Y es que no sólo continúan reproduciendo inconscientemente ideales y estereotipos que las posicionan por debajo de los hombres sino que también buscan independencia personal, un trato social igualitario y libertad.

Esta ambivalencia tiene un gran impacto psicológico en la mayoría de las mujeres por la lucha interna entre suprimir el rol tradicional para darle cabida al rol moderno o la posibilidad de encontrar un equilibrio entre ambos. Sin embargo, para que una mujer encuentre una estabilidad personal y se viva libre, necesita pasar por diferentes cuestionamientos, procesos y concientizaciones seguidos por un autoconocimiento, valoración y definición personal que la ayuden a romper con esquemas, mitos sociales y esto a su vez le ayude a modificar conceptos, creencias y formas de vinculación (Lagarde 2001, Sanz en Martínez 2011).

Cómo se apreció en la investigación documental, las personas han aprendido a otorgarle un gran valor a la pareja pues gracias a ésta se han creado familias y la sociedad misma. No obstante, esa sobreestimación se ha convertido en una expectativa sociocultural encaminada a la búsqueda del amor romántico y perfecto, la cual según la teoría de Sternberg (1986) es un amor incompleto pues se caracteriza por una gran pasión e intimidad pero por una falta de compromiso.

Asimismo, Lagarde (2001) también plantea la importancia de romper con la percepción fantástica que se tiene respecto al amor romántico ya que esta idea es falsa y está construida alrededor de un conjunto de mitos que permean la conciencia. Explica que en las sociedades occidentales amar para hombres y mujeres no es lo mismo pues cuando se crea un vínculo amoroso entre dos individuos, éste se da desde la diferencia y la desigualdad pues los primeros son percibidos como objetos de amor y las segundas las que lo proporcionan. Así, las mujeres a través de su subjetividad aman ilimitadamente esperando entrar en contacto profundo con el otro a través de una dependencia vital, en cambio los hombres se contienen y esperan que se les ame así.

Es por eso que consideramos necesario que las personas cuestionen la manera en la que aman, definiendo por qué lo hacen, de esta forma desarrollarán la capacidad de crear tanto individual como conjuntamente un tipo de amor más completo que contemple necesidades de ambos y redefina no sólo la idea del mismo, sino también algunos valores, normas y los roles de género.

Por lo mismo, el desarrollo de una autoestima adecuada es sumamente relevante para la sociedad contemporánea porque proporcionaría las herramientas necesarias para que los individuos construyan un amor propio enfocado en la escucha, el respeto y la aceptación personal, el cual a su vez se reflejaría en las relaciones interpersonales a través de la compasión y la empatía.

Asimismo, a las mujeres les ayudaría no sólo a descubrir capacidades ocultas que las encaminarían a una independencia afectiva y personal junto con la renuncia de su rol tradicional de género (Branden 1998, Lagarde 2001 & Hay 2009) sino también a experimentar y crear, en conjunto con su pareja, un amor más equilibrado.

Fue realmente interesante poder apreciar en los resultados que la mayoría de las participantes afirmaran que la infidelidad de su pareja había repercutido negativamente en su autoestima. No obstante, es importante recordar que el haber sido objeto de una infidelidad puede ser percibido como un acontecimiento tanto positivo como negativo que incite al individuo a una revaloración y reconstrucción

personal, proporcionándole la capacidad de apoderarse de su experiencia para debilitarse o fortalecerse.

Independientemente de que las personas construyen su autoestima a través de los otros (Maslow, 1943; Rosenberg, 1965; Coopersmith, 1967; González-Pineda, Núñez, González-Pumariega, y García, 1997 cit. en Martín-Albo et al. 2007), podemos observar en los resultados que gracias a la lucha a favor de la igualdad de géneros, la mujer ha comenzado a encontrar su valor interno que la induce y estimula a apreciarse y aceptarse cada vez más.

Referente al objetivo 2, que fue *realizar una búsqueda documental sobre el tema de infidelidad* para exponer la manera en la que ésta se ha percibido e influido en la sociedad, se encontró que es una práctica que ha jugado un papel importante en las culturas y por ende en la sociedad mexicana.

A partir de la revisión de diversos documentos (libros, revistas, artículos, videos), nos fue posible hacer la siguiente reflexión:

La infidelidad es una construcción sociocultural y personal que ha prevalecido a través del tiempo gracias a reproducciones ideológicas obsoletas, volviéndose casi una costumbre que refleja de sus practicantes diversos escapes ante una nula capacidad de afrontación respecto a problemas cotidianos tanto personales como de vinculación. Es una práctica que no sólo afecta a quien la padece, sino también a quien la ejerce, imposibilitando durante algún tiempo el funcionamiento apropiado de ambos individuos al igual que el de la sociedad pues fomenta inconscientemente la inaceptable carencia de valores.

De igual forma, fue posible indagar en la concepción de la pareja y el amor a través de la visión católica, identificando la reproducción continua del androcentrismo junto con sus métodos de control y enriquecimiento a través del matrimonio. A la par, se analizaron los mismos conceptos desde una visión científica la cual los retoma y resignifica para valorar sus componentes principales como lo son: el compañerismo, la pasión, la intimidad, la satisfacción, la estabilidad, el interés, el apego, la unión

sexual entre otros (Lee, 1973 en Ottazzi, 2009; Rubin, 1973 en Melero, 2008; Hatfield y Walster, 1978 en Vela, O. 2007; Rusbult, 1980-1983 en Pérez & Urdaneta 2007; Sternberg 1986 & Hazan & Shaver 1994). Así, gracias a la ciencia, se puede afirmar que la unión de dos individualidades es un compromiso que requiere de los elementos mencionados para un óptimo funcionamiento.

Lo mencionado, no es lo único que ha contribuido a una pequeña pero gran evolución social pues según Ares (2000) asegura que diversos cambios en los roles tradicionales de género han promovido nuevas formas de acercamiento entre mujeres y hombres que modifican los tipos de relación.

En la investigación documental también se abordaron las características del rol tradicional del género femenino en la sociedad mexicana y en cómo éste ha impactado y definido no sólo la cultura sino también la percepción que tiene la mujer de sí misma, su amor propio y las relaciones intrapersonales, lo que nos permitió incorporar el enfoque con perspectiva de género.

Es así como a través de Lagarde (1991) identificamos los cautiverios de las mujeres (madresposas, monjas, putas, presas y locas) y los mitos que se crearon en torno a ellas (mujer-madre, pasividad erótica y el amor romántico).

Por su parte con Branden (1998) nos fue posible indagar en el significado y la importancia del desarrollo de la autoestima en las mujeres a través de una visión psicoterapéutica y social que incluye las siguientes virtudes: autoconciencia, autoaceptación, autorresponsabilidad, autoafirmación, determinación e integridad personal. Pudimos reafirmar también que para desarrollar una autoestima adecuada es necesario pasar por cada uno de los elementos mencionados, descartar los malos hábitos y convertir dicho proceso en un trabajo de vida que propicie un cambio en las mujeres para que se vivan más liberales, más autónomas, menos enfocadas en sus creencias y costumbres culturales e intentando satisfacer más sus necesidades que las de los otros (Rocha, Cruz et al., 2015) hecho que nos llevaría a crear poco a poco una sociedad más equitativa y estable que contemple por igual tanto a mujeres como a los hombres.

Así, esta investigación no sólo nos ayudó a conocer cómo se han conducido hombres y mujeres a lo largo de la historia o la importancia de cuidar y satisfacer tanto las necesidades propias como las de la pareja para tener una relación estable, sino también a intentar buscar soluciones ante diferentes problemáticas ya abordadas en la investigación documental.

De acuerdo al objetivo 3 que fue *identificar cuales son las creencias de las mujeres universitarias respecto a la infidelidad* se encontró que las participantes hicieron alusión a ella de una forma negativa, identificándola como una práctica que arremete contra los valores personales de un individuo.

Sin embargo, paralelamente también fue posible reconocer a través de la *pregunta 3.7* una apertura de las participantes hacia la infidelidad femenina, puesto que la mayoría de ellas consideraron que tanto hombres como mujeres tienen las mismas posibilidades de ser infieles.

A partir de lo ya mencionado se rechaza la hipótesis de trabajo pues las participantes desapruaban la infidelidad porque la consideran una falta de respeto tanto a su persona como a sus valores. Sin embargo, reflexionando, es interesante apreciar como las mujeres de este estudio no sólo desapruaban la infidelidad masculina, sino también cuestionan la infidelidad femenina. Lo que les ha permitido despegarse poco a poco de algunos estereotipos pertenecientes a su rol tradicional de género.

Hoy en día las mujeres han aprendido a incorporar a su *modus operandi* actitudes que las posicionan a la par ante un hombre pues aunque la infidelidad es una práctica que atenta no sólo contra las personas que están siendo engañadas, sino también contra sus practicantes y los valores de la sociedad, las mujeres han comenzado a aceptarla y reproducirla por ser sinónimo de poder y dominio. Así, se ha convertido en una forma de rebelión ante el sistema patriarcal al igual que un método de expresión que les ha servido para comunicar que su cuerpo y sexualidad les pertenecen.

Lagarde (1990) atribuye esta presencia femenina a la resignificación ideológica y política que han tenido las mujeres, mismas que las ha llevado a desarrollarse no sólo en los propios ámbitos sino también en los que tradicionalmente eran de los hombres.

Sin embargo, también menciona que aunque existe un progreso en relación a las oportunidades sociales, es necesario reforzarlas porque las mujeres continúan estando en desventaja ante los hombres gracias a la imposición de diferentes tipos de cautiverios que por tradición y costumbre han tenido que ser atendidos.

Zazueta & Sandoval (2013) mencionan que la paulatina emancipación femenina ha logrado que las mujeres conviertan el respeto en el valor social más demandado ya que cada vez son más de ellas las que muestran su hastío y fatiga ante la disparidad de géneros procedente del machismo.

Naturalmente, lo que buscan las mujeres es ser tomadas en cuenta, escuchadas y respetadas por el género masculino por el simple hecho de ser humanas.

Yañez y Rocha (2014) afirman que la infidelidad femenina es un acto de resistencia asociado con el distanciamiento del ideal de la mujer, esposa o madre, que les permite posicionarse paralelamente como sujetos de deseo, lo que a su vez las ayuda a construir identidades liberales, independientes y con un mayor interés en recibir un trato respetuoso y equitativo en sus relaciones, no sólo personales sino también laborales y sociales.

García & Román (2005) mencionan que la aversión que tienen las mujeres hacia la infidelidad masculina, revela la necesidad intrínseca de las mismas de mantener relaciones exclusivas ya que a través de éstas se genera un mayor compromiso entre la pareja que crea a su vez simpatía, cariño, interés e inclinación hacía el otro.

Durante la investigación documental también fue posible apreciar que un gran porcentaje de mujeres y algunos hombres, rechazan las relaciones extradiádicas, refiriéndose a la infidelidad de pareja como una práctica desagradable (Contreras & Cordero, 2012; Zazueta & Sandoval, 2013). No obstante, aunque existe un temor colectivo ante la idea de ser traicionado por la pareja amada, este sentimiento hoy en

día cada vez es más frecuente para los hombres porque actualmente son más las mujeres que demuestran una postura positiva hacia la infidelidad junto con una reproducción frecuente de la misma (Romero, Rivera & Diaz-Loving, 2007 en Valdez, et. al. 2013; Martínez, 2010; Contreras & Cordero, 2012; García, 2012 & Yañez & Rocha, 2014). Así, a partir de su propia revalorización han aprendido a cuestionar al sistema e imponerse a través de dicha práctica.

De acuerdo a lo ya expuesto, se afirma que tanto las mujeres que fueron objeto de infidelidad como las que no lo fueron, tienen una visión negativa de la infidelidad masculina que proviene de los constructos socioculturales que han internalizado con base en su experiencia. No obstante, la capacidad para decidir sobre su vida, sus relaciones, su cuerpo y sexualidad las ha empoderado dándoles independencia. Sin embargo, recordemos que para lograr un cambio y transformar a la sociedad es importante contemplar la participación, el compromiso y el involucramiento de hombres y mujeres pues juntos somos la sociedad.

No obstante, también es importante reconocer que la infidelidad es equivalente a insatisfacción y carencias en las relaciones de pareja por lo que hombres y mujeres deberían intentar abandonar sus roles tradicionales de género para que los primeros dejen de dominar y controlar las relaciones de pareja y las segundas de victimizarse por lo que les sucede, tomando ambos las riendas de su propia existencia y así trabajar en conjunto por un bienestar común.

Cómo se mencionó anteriormente, la infidelidad es una práctica frecuente, por lo tanto la mayoría de las personas la han experimentado por lo menos una vez en su vida ya sea de forma personal o en alguna de las siguientes áreas: familiar, amorosa, laboral, amistosa o social, lo que hace que muchas personas conozcan algunos sentimientos derivados del engaño o la traición rechazando rotundamente dicha práctica.

En relación con el objetivo 4 que fue *conocer las razones por las cuales las mujeres universitarias consideran que los hombres deciden practicar la infidelidad*, se encontró que la mayoría de las participantes describieron motivos relacionados con la inmadurez del hombre y el desamor hacia la pareja, como: inseguridad personal,

insatisfacción y aburrimiento. Lo que nos hizo reafirmar nuestra hipótesis y la idea de que el conocimiento y trabajo personal es elemental no sólo para lograr una óptima definición individual sino también vínculos amorosos estables.

Valdez et al. (2013) sustentan lo mencionado, aunque no en su totalidad, pues a través de su investigación afirman que el aburrimiento, la confusión y la búsqueda de emociones nuevas son las razones principales que conducen a los hombres a practicar la infidelidad. No obstante, Riso (1998) y Reducindo (2004) comentan que no existe distinción entre un género y otro, afirmando que las causas son iguales para ambos.

En la revisión literaria se encontró que generalmente las relaciones a largo plazo generan sentimientos de fastidio emocional, sexual o ambos, mismos que conducen a los individuos a la búsqueda de una variedad sexual (Fisher en Valdéz et al. 2013). Sin embargo, el respeto al compromiso de la pareja (Rusbult, 1980-1983 en Pérez & Urandeta, 2007; Sternberg, 1986; Salovey & Mayer, 1989 en Vivas, et al. 2007) junto con una comunicación estrecha (Sternberg, 1986; Sítir, 1988; Sánchez & Loving 2002; Corpas, 2001; Melero, 2008; Riso, 2013) permitirá a los integrantes debatir sobre sus diferencias y plantear soluciones para propiciar una mejora.

Y aunque en los resultados las participantes refirieron causas relacionadas con el desamor y la inmadurez, se considera que en la mayoría de los casos las causas de infidelidad son personales y dependen, en gran medida, de las carencias que se experimenten en ese momento tanto personales como en la relación de pareja, así como qué tanto y de qué forma cada integrante reproduce su rol de género.

De esta forma, la infidelidad es una decisión que cada individuo toma con base en sus valores, su ideología, filosofía y experiencias junto con el amor y compromiso que tenga hacia la otra persona.

Conforme al objetivo 5 que fue conocer *qué posición adquirió la mujer dentro de la relación de pareja dónde se suscitó la infidelidad*, se encontró que únicamente 10 participantes de 60, se colocaron en una posición favorable ante su pareja, mientras

que las restantes eligieron una posición desfavorable como: sumisión, represión, indiferencia o falta de comunicación, por lo mismo se acepta la hipótesis planteada.

De acuerdo a lo referido, se elaboró el siguiente análisis:

El posicionamiento de las mujeres por debajo del nivel de los hombres nos habla de 3 problemáticas sumamente relevantes en la sociocultura mexicana. La primera, la continua y actual desigualdad de géneros que se vive hoy en día en el país; la segunda, la reproducción automática e incuestionable de los roles de género y la tercera, la evidencia de diversos problemas en los vínculos amorosos que caracterizan actualmente a las relaciones de pareja.

Consideramos que abordar este objetivo se convirtió en una excelente oportunidad para percatarnos de que las personas necesitan aprender a cuestionar sus diferentes formas de vinculación, junto con la manera en la que se reproducen los estereotipos que caracterizan a los roles de género. Esto fomentaría una consciencia colectiva que nos permitiría crear lazos que incorporen un trato más igualitario que se vea reflejado en las relaciones directas e indirectas.

Cómo ya se mencionó anteriormente, los establecimientos sociales han sometido a las mujeres para que éstas se coloquen por debajo del nivel de los hombres, lo cuál es sustentado por nuestros resultados.

La misma psicocultura ha orillado a las mujeres a internalizar ciertos comportamientos como la sumisión, la fidelidad, la debilidad, la sutileza entre muchos más para convertirlos en una parte esencial de su personalidad. Así, la autoestima de la mujer siempre ha estado en función de los demás (Branden, 1998 & Lagarde, 1990).

Sin embargo, Branden (1998) sugiere que el desarrollar una autoestima adecuada podría percibirse como un acto revolucionario porque incita a muchas mujeres a abandonar los roles tradicionales de género y promover una lucha a favor de una independencia emocional e intelectual, reconociendo su valor, respetándose y manteniendo una relación positiva tanto consigo mismas como con la pareja, rechazando cualquier tipo de relación sadomasoquista (Hay, L. 2009).

En contraste, fue interesante observar que la gran mayoría de las participantes que actualmente sostienen una relación amorosa, se colocaron en la posición de equidad, lo que probablemente se derive de la etapa del enamoramiento, misma que les hace percibir a su pareja como perfecta e ideal. Estos resultados no sólo nos muestran la presencia del mito del amor romántico en las generaciones contemporáneas sino también la idealización del amor y el sincretismo de género donde por un lado las mujeres quieren liberarse del rol tradicional pero por el otro encontrar a un hombre perfecto que las satisfaga en su totalidad.

Por lo mismo, es sumamente importante que una mujer aprenda a posicionarse a la par de un hombre pues esto automáticamente la fortalecerá y empoderará, lo que traerá como consecuencia que no acepte ningún tipo de maltrato implícito o explícito/pasivo o activo que la haga desconfiar de quien es. Reforzándola para vivirse dentro de la relación como un ser que merece exactamente lo mismo que ofrece.

De acuerdo al objetivo 6 que fue *explorar de qué forma influye el rol de género de las mujeres en ser objeto de infidelidad por parte de los hombres* se acepta la hipótesis nula que refiere que el rol de género no influye en la probabilidad de ser objeto de infidelidad.

No obstante, a partir de lo ya mencionado, fue posible hacer la siguiente observación:

Actualmente, consciente o inconscientemente, existen un conjunto de contradicciones en las mujeres jóvenes mexicanas que las convierte tanto en mujeres liberales como en conservadoras. Estas contradicciones suceden gracias al contraste sociocultural e ideológico en el que se desenvuelven, el cual se encarga no sólo de promover sutilmente la emancipación femenina sino también de fomentar el sometimiento de las mismas.

Sin embargo, tanto las mujeres liberales como las conservadoras son susceptibles a ser objeto de infidelidad gracias a que el sistema patriarcal promueve la diversidad sexual para los hombres como símbolo de su masculinidad, misma que les ha

permitido no sólo del disfrute de las mujeres sino también del dominio y control durante años de las mismas.

Así, muchas de ellas han aprendido a ser liberales en pensamiento y conservadoras en la práctica. Incluso, aún es posible observar como algunas mujeres (liberales o conservadoras) buscan relacionarse con un hombre dominante porque socioculturalmente representa seguridad, poder, apoyo y abastecimiento, olvidándose muchas veces de la importancia de conocer inicialmente su código de valores. A su vez, muchos hombres dominantes buscan sostener una relación con una mujer sumisa a fin de poder someterla y controlarla para reafirmar su virilidad, convirtiéndose así en un círculo vicioso que promueve automáticamente la opresión del género femenino y el empoderamiento del género masculino.

Lagarde (1990) menciona lo referido y sostiene que las mujeres contemporáneas se sienten divididas y conflictuadas al identificar que son de alguna forma tradicionales y modernas, públicas y privadas, visibles e invisibles. Y es que precisamente la construcción social del rol tradicional femenino busca a través del mito del amor romántico (Sternberg 1986 & Lagarde 2001) y del contexto sociocultural en el que se conduce (Lagarde 1990 & Loving 2006) no sólo que la mujer sostenga emocionalmente la relación amorosa sino que continúe en ella a pesar de presenciar faltas de respeto por parte de su pareja dirigidos tanto hacia su persona como a los acuerdos preestablecidos entre ambos.

Es así como la sociedad a través del rol tradicional femenino les exige a las mujeres comprensión, sumisión, obediencia, pasividad, debilidad y accesibilidad. Generándoles una mayor tendencia a ser objeto de infidelidad.

Las mujeres contemporáneas se pueden considerar liberales, como lo sustenta esta investigación. Sin embargo, existe una gran posibilidad que mientras más se comprometan en un vínculo amoroso, su rol de mujer semi-liberal se vaya adaptando a un rol un poco más tradicionalista, en dónde no sólo sus necesidades son prioritarias, sino también las de su familia, introduciéndola y condicionándola a ciertos cautiverios (Lagarde, 1990).

Como mencionan Hernández, J. & García, R. (2011), las personas siguen preservando una sociedad machista, donde a los niños se les continúa imponiendo los roles tradicionales de género y educándolos para hacerlos creer que los hombres son el sexo fuerte y las mujeres el sexo débil, limitando a éstas últimas al desarrollo en el plano privado en vez del público.

Pareciera que no hay salida y que las mujeres siempre estarán condicionadas a su rol tradicional de género. No obstante, existen un conjunto de evidencias que demuestran pequeños pero grandes avances en la sociedad que a su vez muestran cada vez más la independencia de las mujeres, engrandecidas, proveedoras, que luchan y ceden ante sus propios deseos (Bebel 1879 en Valles, 2010; Yañez & Rocha 2014).

Subirats, M. (1998) refiere que aprender a valorar el hecho de ser mujer en una sociedad patriarcal está en función de la actuación de las mismas mujeres (en Hernández & García, 2011).

No obstante, su inclusión social no es un proceso sencillo ya que no sólo implica lidiar con una excesiva resistencia al cambio sino también con la desaparición de un conjunto de valores patriarcales.

Batliwala (1997) sostiene que la educación es la principal herramienta que les permite a las mujeres conocer sus fortalezas, debilidades, definir metas, planear proyectos, construirse y reconstruirse para definir lo que quieren y esperan tanto de la vida como de ellas mismas mientras fabrican su futuro (en León, 1997).

Es verdad que los roles tradicionales de género continúan estando impregnados en nuestra cultura. Sin embargo, es importante hacer énfasis que actualmente gracias a la historia, a la educación y en gran parte al Internet, muchos jóvenes están cuestionándose y haciendo consciencia de lo que significa la *feminidad* y la *masculinidad*, lo que ha generado que un gran número de mujeres y hombres se involucren y conozcan su historia pues existen ya muchos de ellos que comienzan a considerar a las mujeres cómo iguales.

Dicho esto, probablemente en un tiempo no muy lejano las personas serán capaces de presenciar diversos reajustes que los encaminará a una evolución sociocultural más inclusiva e igualitaria.

Para finalizar, referente al objetivo 7 que es *proponer un programa de intervención psicoeducativa dirigido a mujeres universitarias para la reconstrucción y fortalecimiento de su autoestima*, se pensó crear un taller sustentado principalmente en las teorías de Branden (1993), Sternberg (1986), Riso (2013) y Lagarde (1990), el cual busca no sólo informar y reeducar a las participantes, sino también crear redes de apoyo que les permitan identificarse y renovarse.

De esta forma, se rehabilitará y reforzará la autoestima de las mujeres, pero también, se les ayudará a reconocerse y redefinirse a partir de quienes son, robusteciendo su autoconcepto e identidad. Igualmente, al abordar temas como el amor, la pareja y la sexualidad se les exhortará a reflexionar sobre su estilo al amar, enseñándoles que pueden construir desde la igualdad relaciones sanas y equilibradas. Asimismo, se les invitará a cuestionarse sobre lo que significa ser mujer en el Siglo XXI en una sociedad patriarcal, enseñándoles que con ayuda psicológica (terapias y/o talleres), compromiso, esfuerzo y dedicación tienen la oportunidad de reposicionarse y redefinirse desde una nueva visión que incorpore un trato más justo tanto para ellas como para los demás. Finalmente, se fomentarán algunos valores para empoderarlas y se vivan así como mujeres fuertes e independientes lo que a su vez generará una mayor estabilidad y felicidad en ellas.

Así, conforme a lo mencionado, se abordará el taller a través de los siguientes temas:

- Importancia del autoconocimiento y la definición personal
- La autoestima: ¿Para qué sirve? ¿Cómo desarrollarla?
- Los 6 pilares de la autoestima de Nathaniel Branden
- El compromiso personal de la autoescucha y la intuición
- Importancia del bienestar y el equilibrio psicoemocional
- Amor, pareja y sexualidad: Definiciones y conceptos
- Teoría del amor romántico de Sternberg
- Amor libre: Mujeres seres del amor pero también fuertes, inteligentes e independientes

- Cultivo de las relaciones y vínculos amorosos: ¿Cuál es la dinámica de mi relación?
- Trato igualitario: ¿Cómo posicionarme equitativamente ante mi pareja?
- Dar y recibir: ¿Cómo hacerlo de forma equilibrada?
- Sexualidad femenina: Mi cuerpo, mis deseos y yo
- El derecho a ejercer mi sexualidad de forma íntegra
- Sociedad patriarcal: Lo público y lo privado
- Roles de género: Estereotipos y expectativas
- Equidad de género: Importancia de la igualdad y el respeto
- Mitos del amor romántico: Los cautiverios de las mujeres
- Mujeres del Siglo XXI: Reencuentro femenino a través de un rol más apropiado
- Valores: Definición, conceptos, significados e importancia
- Los valores como guías de nuestro comportamiento y decisiones
- Identificando mis propios valores: ¿Cuáles me caracterizan?
- Antivalores: ¿Cómo modificarlos?
- La importancia de la compasión personal y social

CONCLUSIONES

Esta investigación fue importante para nosotras porque nos ayudó a identificar, conocer y comprender un conjunto de hechos que han marcado a nuestra sociocultura y continuarán haciéndolo, tales como el fenómeno de la infidelidad, el papel que ha ocupado la mujer a lo largo de la historia y su evolución, el impacto que han tenido los roles tradicionales de género tanto individual como socialmente en la cultura junto con la pérdida de diversos valores en la sociedad mexicana.

Asimismo, nos percatamos de lo fundamental que es desarrollar una autoestima adecuada para tener un buen funcionamiento personal, lo importante que es crear vínculos amorosos más estables, aunado con la relevancia de definirse personalmente antes de iniciar una relación amorosa.

Así, a partir de estas premisas se concluyó que:

- La infidelidad tiende a afectar negativamente la autoestima de las personas que fueron objeto de la misma, lo que demuestra que el pasar por dicha experiencia genera un conjunto de consecuencias importantes en la percepción que tiene cada individuo de sí mismo.
- La infidelidad es una problemática sustentada en el miedo, en las carencias e inseguridades personales y en el dominio y control del otro.
- Existe un alto porcentaje de mujeres estudiantes que demuestran tanto una mayor independencia personal como autoconocimiento y definición de sí mismas.
- Actualmente continúa existiendo un porcentaje de mujeres estudiantes que considera que ellas son las principales responsables de mantener el equilibrio en su relación de pareja, lo que nos muestra mujeres apegadas a su rol tradicional de género.
- Las participantes perciben a la infidelidad masculina de forma negativa, lo cual refleja el rechazo que sienten muchas mujeres ante la promoción

continua de la diversidad sexual masculina. Sin embargo, a la par muestran una gran apertura ante la infidelidad femenina, lo cual evidencia la necesidad de igualdad y anhelo de un trato igualitario.

- La infidelidad a pesar de ser un acontecimiento que puede ser percibido tanto positiva como negativamente, es un evento que invita a una revaloración y reconstrucción personal que le proporciona al individuo la capacidad de apoderarse de su experiencia para debilitarse o fortalecerse.
- Actualmente existe una fractura importante en los vínculos amorosos cimentada en una comunicación inapropiada, deslealtad, aburrimiento, falta de empatía e inequidad entre los integrantes de una pareja que necesita ser reparada, pues continúan creándose vínculos desiguales que terminan siendo desfavorables para alguno de los dos integrantes, en este caso, principalmente para las mujeres lo que nos habla de una reproducción incuestionable de los roles tradicionales de género.
- La posición en la que se colocaron las participantes dentro de su relación de pareja actual demuestra la presencia del ideal del amor romántico en las mujeres. Ese imaginario fantástico que las hace percibir a la pareja, al sentimiento y a la misma relación como perfectos e inmejorables, lo que a su vez con el paso del tiempo tiende a ocasionar frustraciones al momento de que sus expectativas no contrasten con la realidad.
- La mayoría de las participantes demostraron ser liberales en pensamiento pero tradicionales en la práctica, lo que refleja que actualmente gracias a los paulatinos cambios sociales muchas mujeres son sincréticas, lo que demuestra que están divididas por ideologías que se contradicen entre sí debido a que por un lado reproducen conductas obsoletas, establecidas e inculcadas por la sociedad y por otro lado, conductas que las liberan,

fortalecen y empoderan, marcándolas con contradicciones que ocasionan una disconformidad personal y un resentimiento social.

- Tanto las mujeres liberales, como las transicionales y las conservadoras tienen las mismas probabilidades de ser objeto de infidelidad gracias a que nuestra sociedad se rige por un sistema patriarcal que promueve obstinadamente la diversidad sexual masculina.
- Hoy en día las mujeres cuentan con un poco más de oportunidades y herramientas que le permiten liberarse del sometimiento masculino. Sin embargo, todavía se necesita trabajar en una inclusión más absoluta e igualitaria para las mismas en la sociedad.
- Es sumamente necesario e importante que todo individuo delimite diferentes aspectos de su personalidad para que logre un óptimo autoconocimiento que a su vez le proporcione una definición personal, esto le permitirá vincularse desde el respeto y la igualdad.
- La mayoría de las participantes que pasaron por una infidelidad catalogaron el evento como doloroso, lo que demuestra que es un acontecimiento con un gran peso emocional que no sólo rompe con la imagen que tiene la persona tanto de la pareja como de la relación sino también de sí misma obligándola a realizar una confrontación personal.
- Una autoestima adecuada le permitirá a la persona el disfrute de su individualidad junto con el reconocimiento de su valor personal, encaminándolo hacia la plenitud.
- La sociedad contemporánea muestra una importante carencia de valores que complica e imposibilita la convivencia y las relaciones con los otros.

- Es necesario incluir una educación psicoemocional desde las primeras etapas del desarrollo para impulsar el autoconocimiento, la autoestima, el amor propio y la compasión pues esto generará una mayor estabilidad personal y social que les permitirá a las personas enfrentarse con facilidad ante diversas problemáticas.

LIMITANTES Y SUGERENCIAS

Durante la investigación no hubieron limitantes externas que complicaran o alentarán el proceso de investigación, sin embargo, hubo una limitante interna que nos impidió conocer el nivel de autoestima que desarrollaron las participantes al momento de finalizar la relación de pareja donde experimentaron la infidelidad. Y es que si se hubiera establecido desde un principio como criterio de investigación, lo mencionado, se hubiera podido conocer qué tanto y de qué forma afectó la infidelidad de su pareja la autoestima de las mujeres. Por lo tanto, una dificultad en la investigación fue haber seleccionado azarosamente a la muestra, sin embargo, una ventaja de esta limitante fue que al haber hecho esto se obtuvo una muestra de grupos comparables de la que talvez no se conoció con precisión el nivel de autoestima al poco tiempo de concluida la relación infiel sino que a cambio se trabajó con participantes que tenían una mayor estabilidad anímica de las participantes debido a que la experiencia de infidelidad no había ocurrido recientemente.

Respecto a las sugerencias, este estudio cuenta con una validez externa debido a que es posible replicarlo en otras poblaciones, por ejemplo a mujeres mexicanas del mismo rango de edad pero con un nivel socioeconómico más bajo o más alto, de igual forma se podría trabajar con mujeres mexicanas casadas. Así, se podría conocer de qué forma influye la educación familiar y escolar, si es que la hubo, en el desarrollo de la autoestima, la concepción de infidelidad y la forma en la que ésta les afectó, igualmente se podría analizar la internalización del rol social femenino.

Incluso, este estudio podría reproducirse con mujeres de otros países del mismo rango de edad para comparar ideologías e identificar la importancia, aceptación y concepción que le otorgan a la infidelidad, determinando si han logrado liberarse de los estereotipos sociales característicos de su rol.

A partir de lo ya mencionado, se proponen las siguientes líneas de investigación dentro del campo de estudio:

- Aplicar el cuestionario a una muestra de mujeres que estén viviendo el duelo de una ruptura por la infidelidad de su pareja y conocer qué tanto y cómo les

afectó la traición amorosa en las siguientes áreas: personal, emocional y social.

- Replicar la investigación con grupos de mujeres de distintas edades y diferentes estratos sociales para comparar percepciones, conceptualizaciones y formas de actuar en relación a las diferentes variables utilizadas en esta investigación.
- Trabajar con una muestra de hombres (con los mismos criterios de investigación) para conocer cuál es su percepción de la infidelidad femenina, cómo la definen, cómo les afecta y que tanto y de qué forma reproducen su rol, aceptando o rechazando la lucha femenina encaminada a la igualdad de géneros.
- Trabajar con una muestra de hombres para conocer cuál es su percepción sobre la infidelidad masculina, sus causas y cómo influye la sociocultura en su desarrollo.
- Trabajar con una muestra similar para conocer que piensan las mujeres respecto a la infidelidad femenina, qué tanto la practican, sus razones y si dicha práctica debilita o fortalece la visión que tienen de ellas mismas.
- Trabajar con una muestra de mujeres para conocer de dónde vienen los celos injustificados que experimentan la mayoría de ellas en cualquier relación de pareja, indagando de qué forma influyó la opresión de las mismas a través de distintas épocas.

BIBLIOGRAFÍA:

- Aguilar, Y. et al. (2013). “Los roles de género en los hombres y las mujeres en el México contemporáneo”. *Enseñanza e investigación en psicología*. Vol. 18. No. 2. Pág. 207-224. Recuperado de: https://www.cneip.org/documentos/revista/CNEIP_18_2/207.pdf
- Alvarenga, D. (2012). “*Aplicación de un programa de psicoterapia basado en el modelo cognitivo conductual a estudiantes con problemas de autoestima de primer año de bachillerato del Instituto Nacional de Santa Elena, Municipio de Santa Elena, Departamento de Usulután, durante el año 2012*”. Universidad Del Salvador, El Salvador.
- Aragón, S., Díaz-Loving, R., Villanueva, G., Montero, N. (2011). “El conflicto como un predictor de la infidelidad”. *Acta de investigación psicológica*. Vol.1. No.2. México. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322011000200007&script=sci_arttext
- Arce, M. (1995). “*El proceso de socialización y los roles en la familia: Teoría y metodología para la intervención en familias*”. Universidad Nacional de Costa Rica, Costa Rica. Recuperado de: http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_6_00/mgi08600.htm
- Arés, P. (1990). “*Mi familia es así: Investigación psicosocial*”. La Habana: Ciencias Sociales.
- Asociación Americana de Psicología. (2017). *El camino a la resiliencia*. Washington: Comas, L.; Luther, S. & Maddi, S. Recuperado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>
- Bayne, J., Begné, P., González, L. et al. (2006). “*Women, Democracy, and Globalization in Northamerica*”. USA: Palgrave Mcmillan.

- Bazant, M. (2002). *“En busca de la modernidad. Procesos educativos en el Estado de México. 1873-1912”*. El Colegio de México/ El Colegio de Michoacán, México.
- Bermúdez, J., Pérez, A.M., Ruíz, J. A., Sanjuán, P. & Rueda, B. (2013). *“Psicología de la Personalidad”*. Universidad Nacional de Educación a Distancia: Madrid.
- Bonilla, M. P. (1993). *“Infidelidad en la pareja. Conceptualización e implicación en hombres y mujeres mexicanos”*. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Branden, N. (1969). *“La psicología de la autoestima”*. México: Paidós.
- Branden, N. (1988). *“La autoestima día a día”*. Barcelona: Paidós.
- Branden, N. (1993). *“El poder de la autoestima”*. España: Paidós.
- Branden, N. (1994). *“Los seis pilares de la autoestima”*. México: Paidós.
- Branden, N. (1998). *“La autoestima de la mujer”*. México: Paidós.
- Brown E. (1999). *“Affairs: A guide for working through the repercussions of infidelity”*. New York: Jossey-Bass.
- Camacho, J. (2003). *“Fidelidad e infidelidad en las relaciones de pareja”*. Buenos Aires: Dunken. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/160853602/CAMACHO-JAVIER-MARTIN-Fidelidad-Infidelidad-pdf#scribd>
- Cangas, O. (2006). *“El amor se volvió mujer. Las mujeres en el México Colonial”*. UACJ, México. Recuperado de: <http://www.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/avances/Documents/2006/Avances%20132.%20Omar%20Cangas.pdf>

- Cano, G. (2007). "Parejas en conflicto en el largo siglo XIX. Reseña del fracaso de amor. Género e individualismo en el siglo XIX mexicano" *Revista Historia y Grafía*. No. 28. Pág. 175-182. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/589/58922907008.pdf>
- Caruso, I. (2005). "*La separación de los amantes*". México: Siglo XXI. Recuperado de: <https://books.google.com.mx/books?id=qTqBh86jlq0C&printsec=frontcover&dq=la+separacion+de+los+amantes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi9i4mgllDMAhXDNT4KHd00AfoQ6AEIGzAA#v=onepage&q=la%20separacion%20de%20los%20amantes&f=false>
- Castañeda, M. (2007). "*El machismo invisible regresa*". México: Santillana.
- Castillo, G. (2007). "*Confidencias de casados, famosos y felices*". Barcelona: Amat.
- Clements, C., Sabourin, C., Spiby, L. (2004). "Dysphoria and Hopelessness Following Battering: The Role of Perceived Control, Coping, and Self-Esteem". *Journal of Family Violence*. Vol. 19. No. 1. Pág 25-36.
- CONAPO. (2014). "Relaciones de pareja, un enfoque estadístico". México. Recuperado de: [http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/13 de febrero Informacion estadística sobre las relaciones de pareja](http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/13%20de%20febrero%20Informacion%20estadistica%20sobre%20las%20relaciones%20de%20pareja)
- Contreras, C. & Cordero, A. (2012). "*Factores que proporcionan la infidelidad en las relaciones de pareja*". Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Córdoba, M. (2014). "*Un acercamiento a la historia de la educación de la mujer mexicana*". Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Corpas, I. (2001). "*Planeación estratégica para la pareja*". Bogotá: Norma.

- De Oliveira, N. (2012). "A study of infidelity thresholds: Examining sex, self-esteem and partner desirability". Southern Connecticut State University, Connecticut.
- Dehart, T., Pelham, B., Fiedorowicz, L., Carvallo, M., & Gabriel, S. (2011). "Including Others in the Implicit Self: Implicit Evaluation of Significant Others. *Self & Identity*". *Self and identity*. Vol. 10. No. 1. Pág.127-135.
- Del Col, J.J. (1995). "Psicoanálisis de Freud y religión: estado actual de ambigüedades por resolver". Instituto Superior Juan XXIII, Buenos Aires.
- Delgado, G. (2002). "Historia de México: El proceso de gestación de un pueblo". México: Pearson. Pág. 444.
- Díaz, F. (1992). "La educación de los aztecas". México: Panorama Editorial.
- Díaz, J. (1966). "La posesión en el derecho y en la jurisprudencia mexicanos". *Revista de la facultad de Derecho de México*. No. 62. Pp. 313-352.
Recuperado de:
<http://www.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/facdermx/cont/62/dtr/dtr2.pdf>
- Díaz-Loving, R. (1999). "Antología psicosocial de la pareja". México: Porrúa.
- Díaz-Loving, R. & Sánchez, R. (2002). "Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja". México: Porrúa.
- Díaz-Loving, R. & Rivera, S. (2010). Relaciones sustentables: el papel del amor y otras especies en la promoción de parejas positivas. En R. Díaz-Loving & S. Rivera (2010). *Antología psicosocial de la pareja*. México: Porrúa. p. 737-761.
- Díaz-Loving, R. (2006). "Rogelio Díaz Guerrero: Un legado de creación e investigación psicológica" *Revista mexicana de psicología*. Vol. 23, No. 1,

junio, 2006, pp. 11-18 Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/2430/243020646002.pdf>

- Eguiluz, L. (2007). "*Entendiendo a la pareja*" México: PAX México.
- Engels, F. (1884). "El origen de la familia, la propiedad privada y el estado". Moscú: Progreso. Recuperado de: https://www.marxists.org/espanol/m-e/1880s/origen/el_origen_de_la_familia.pdf
- Escardo, F. (1974). "*Anatomía de la familia*". Buenos Aires: El ateneo.
- Espinoza, A., Correa, E. & García, L. (2014). "Percepción social de la infidelidad y estilos de amor en la pareja". *Enseñanza e investigación en psicología*. Vol. 19. No. 1. Pág. 135-147. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614008>
- Falcón, Y. (1999). "Taller de autoestima". *Figura/fondo*. Vol. 2. No. 6. Pág. 69-92. Recuperado de: <http://gestaltnet.net/sites/default/files/Taller%20de%20autoestima.%20Gestalt-Branden.pdf>
- Fine, R. (1982). "*Historia del psicoanálisis*". Buenos Aires: Paidós.
- Fromm, E. (2007). "*El arte de amar*". México: Paidós.
- Fuentes, P. (2011). "*El impacto de la identidad de género y el apego en un relación de codependencia afectiva en el noviazgo*". Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Galeana, P. (1990). "*Universitarias Latinoamericanas: Liderazgo y Desarrollo*". Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- García, A. & Enciso, R. (2014). "Influencia del Facebook en la relación de pareja". *Revista Educateconciencia*. Vol. 4. No. 4. Pág. 181-191. Recuperado de: <http://www.tecnocientifica.com.mx/volumenes/V4A17.pdf>

- García, A. (2012). “*Estudio cualitativo sobre actitudes y experiencias de infidelidad en mujeres y varones*”. UNAM, México.
- García, J. & Román, A. (2005). “Prácticas educativas familiares y autoestima”. *Psicothema*. Vol. 5. No. 1. Pp. 76-82. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/3067.pdf>
- García, M., Rivera, S., Díaz-Loving, R. (2011). “La cultura, el poder y los patrones de interacción vinculados a la infidelidad”. *Interamerican Journal of Psychology*. Vol. 4. No. 3, pp. 429-438. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/284/28425426012.pdf>
- Garriaga, J. (2006). “*¿Dónde están las monedas?*”. España: Rigden.
- Giddens, A. (1992). “*La transformación de la intimidad: Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*”. Madrid: Cátedra.
- Gilbert, M, Shmukler, D. (2000). “*Terapia breve de parejas*”. México D.F.: Manual Moderno.
- Giraldo, C. & Garcés, M. (2013). "Emociones asociadas al descubrimiento de la infidelidad: de la felicidad a la infelicidad". *Facultad de trabajo social*. Vol. 29. No. 29. Pp. 143-157. Recuperado de: <file:///C:/Users/H%20Libre/Downloads/2331-4656-1-SM.pdf>
- Goldenberg, J. L., Landau, M. J., Pyszczynski, T., Cox, C. R., Greenberg, J., Solomon, S., & Dunnam, H. (2003). Gender-typical responses to sexual and emotional infidelity as a function of mortality salience induced self-esteem striving. *Personality & Social Psychology Bulletin*. Vol. 29 (12), p.1585-1595.
- Gondonneu, J. (1974). “*La fidelidad, la infidelidad*”. Barcelona: Kairos.
- Góngora, V., Liporace, M. F., & Solano, A. C. (2010). “Estudio de validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población adolescente de la

Ciudad de Buenos Aires”. *Revista De Psicología Y Ciencias Afines*. Vol. 7. No. 1. p. 24-30.

- González, J., Martínez, A. & Martínez, D. (2009). “Factores psicológicos asociados a la infidelidad sexual y/o emocional y su relación a la búsqueda de sensaciones en parejas puertorriqueñas”. *Revista puertorriqueña de psicología*. Vol. 20. Pp. 59 – 81. Puerto Rico. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2332/233216361004.pdf>
- Harris, C. (2002). “Sexual and romantic jealousy in heterosexual and homosexual adults”. *Psychological Science*. Vol. 13, No. 1. pp. 7-12.
- Hatfield, E. y Walster, G.W. (1978). “*Una nueva visión del amor*”. México: Fondo Educativo Interamericano.
- Hay, L. (2009). “*Amar sin condiciones*”. España: Urano.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1994). “Attachment as an organizational framework for research on close relationships”. *Psychological Inquiry*. Vol. 5, No. 1. pp. 1-22. Recuperado de: http://www.psy.miami.edu/faculty/dmessenger/c_c/rsrscs/rdgs/attach/hazanan_dshaver.pdf
- Hernández, J. & García, R. (2011). “Mujeres mexicanas, empoderamiento y política”. *Revista electrónica de ciencias sociales*. Vol. 3. No. 10. Pág. 1-13. Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/tecsistecat/n11/hsgf.pdf>
- Herrera, P. (2000). “Rol de género y funcionamiento familiar”. *Revista Cubana Medicina General Integral*. Vol. 16. No. 6. Pp: 568-73 Recuperado de: http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_1_00/mgi08600.htm
- Hornstein, L. (2011). “*Autoestima e identidad. Narcisismo y valores sociales*”. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Hunt, M. (1969). “*The Affair: A Portrait of Extramarital Love in Contemporary America*”. New York: World Publishing.

- INEGI. (2016). “*Estadísticas a propósito del 14 de febrero, matrimonios y divorcios en México*”. México. Recuperado de:
http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/matrimonios2016_0.pdf
- INEGI. (2009). “*Síntesis metodológica, estadísticas de divorcio*”. México. Recuperado de:
http://www.inegi.gob.mx/est/contenidos/espanol/metodologias/registros/sociales/sm_divorcios.pdf
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2016). “*Las mujeres mexicanas y la lucha por sus derechos: un vistazo a la historia nacional*”. México. Recuperado de:
<http://puntogenero.inmujeres.gob.mx/madig/derechos/seccion2.html#>
- Kluckhohn, C. (1951). “Values and Value-Orientations in the Theory of Action: Toward a General Theory of Action”. Cambridge: Mass. Harvard University Press.
- Lagarde, M. (1990). “*Los cautiverios de las mujeres: madre, esposas, monjas, putas, presas y locas*”. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Lagarde, M. (2001). “*Claves feministas para la negociación del amor*”. Managua: Puntos de encuentro.
- León, M. (1997). “*El significado del empoderamiento de las mujeres: Nuevos conceptos desde la acción*”. Bogotá: T/M Editores. Recuperado de:
http://www.congresoed.org/wp-content/uploads/2014/10/D4_Batliwala_1997.pdf
- Loli, A. & López, E. (2001). “Inventario de Autoestima para Adultos ALPEL”. *Revista de investigación en psicología*, Vol. 4. No. 1. Pp. 1-17. Recuperado de:
http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v04_n1/pdf/a04v4n1.pdf

- López, H. (2007). *“Rosa María Britton ante la crítica”*. Madrid: Verbum.
- López, M. & Echeverría, J. (1993). “Transgresiones sexuales en el México Antiguo”. *Arqueología Mexicana*. Vol. XVIII. – Núm. 104.
- Luskin, F. (2008). *“Perdonar es sanar”*. Bogotá: Norma.
- Margadant, G. (1994). *“Introducción a la historia del derecho mexicano”*. México: Esfinge. Recuperado de: <http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/3/1026/3.pdf>
- Martín-Albo, J., Núñez, J.L., Navarro, J. & Grijalvo, F. (2007). “The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students”. *The Spanish Journal of Psychology*. Vol. 10.No. 2. Pág. 458-467.
- Martínez, I. (2011). *“Talleres comunitarios desde la terapia del reencuentro: una experiencia con un grupo de educadoras comunitarias”*. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Martínez, J. M. (2010). *“Amores que duran y duran y duran: claves para superar las creencias destructivas que separan las parejas”*. México: PAX MEXICO.
- Martínez, M. (2013). *“La mujer y el matrimonio en el siglo XVIII”*. Universidad de Granada, España. Recuperado de: <http://www.ugr.es/~inveliteraria/PDF/MATRIMONIO%20Y%20LA%20MUJER%20EN%20EL%20SIGLO%20XVIII.pdf>
- Maslow, A. (1991). *“Motivación y personalidad”*. Madrid: Díaz de Santos.
- Medina, B; Reyes. C & Villar, T. (2009). “La confluencia de la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: una visión gestáltica”. *Revista: Mal- estar y Subjetividades*. Vol. IX. No. 4. Pp. 1-18. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/271/27115487003.pdf>

- Melagosa, J. & Melagosa, A. D. (2006). *“Para la pareja: una relación estable para toda la vida”*. Madrid: Safeliz.
- Melero, R. (2008). *“La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: Consecuencias sobre la calidad de la relación”*. Universitat de Valencia, España. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/52248271/18/AREAS-PRINCIPALES-EN-LA-RELACION-DE-PAREJA>
- Montaña, E. & Neira, A. (1994). *“Actitud hacia la infidelidad en parejas casadas”*. UNAM, México.
- Morales, E. (2007). *“La infidelidad y su incidencia en los índices de depresión en la pareja en proceso de divorcio”*. USAC, Guatemala. Recuperado de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2429.pdf
- Moreau, N. (2015). *“Autoestima en personas con experiencia de infidelidad”*. Universidad Rafael Urdaneta, Venezuela. Recuperado de: <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-15-07865.pdf>
- Mota, J., González-Arratia, N., Valdez, J.L., González, S., Hernández, V. (2016). “Construcción y análisis estadístico del inventario multidimensional de celos románticos”. *Actualidades en psicología*. Vol. 30. No. 120. Pp. 31-45. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1332/133246313004.pdf>
- Muñoz, L. (2011). *“Autoestima, factor clave en el éxito escolar: Relación entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel socio económico bajo”*. Universidad de Chile, Santiago.
- Navarro, M. & Sánchez, V. (2004). *“Mujeres en América Latina y El Caribe”* Madrid: Narcea.
- Neff, K. (2011). “Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being”. *Social & Personality Psychology Compass*. Vol. 5. No. 1. Pp. 1-12.

- Ocampo, M. (1859). "Obras completas de Melchor Ocampo". T. III. Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Recuperado de: http://cdigital.dgb.uanl.mx/la/1080042635_C/1080042635_T3/1080042635_MA.PDF

- Ojeda, A. (2006). "Satisfacción marital en parejas migrantes: un análisis por combinación de estilos de apego/amor". *RIDEP*. Vol. 1. No. 21 Pp. 23-45. Recuperado de: http://www.aidep.org/03_ridep/R21/R212.pdf

- Olivares, E. (2012). "La infidelidad va en aumento, revela investigación en la UNAM". *Periódico La Jornada*. Martes 14 de febrero del 2012. p. 39 <http://www.jornada.unam.mx/2012/02/14/sociedad/039n1soc>

- Ontaneda, M.C. (2016). "Factores que facilitan que una pareja pueda superar una infidelidad". Universidad San Francisco de Quito, Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/6250/1/128765.pdf>

- Ortego, M. (1999). "*Familia y matrimonio en la España del siglo XVIII: Ordenamiento jurídico y situación real de las mujeres a través de la documentación notarial*". Universidad Complutense de Madrid, España. Recuperado de: <http://biblioteca.ucm.es/tesis/19972000/H/0/H0048101.pdf>

- Ortiz, F. (2007). "*Amor y desamor*". España: Taurus.

- Ots, J.M. (1946). "*El Estado Español en las Indias*". México: Fondo de Cultura Económica.

- Ottazzi, P. (2009). "*Estilos de amor, satisfacción y compromiso en relaciones de pareja estables*". Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú. Recuperado de: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/430/OTAZI_PONCE_ANDREA_ESTILOS_AMOR.pdf?sequence=1

- Pérez, E. & Urdaneta, G. (2007) “*Compromiso y resolución de conflicto en sujetos comprometidos en relaciones de pareja*”. Universidad Rafael Urdaneta, Venezuela. Recuperado de: <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-07-01451.pdf>
- Pérez, M. (2004). “El divorcio en México”. Comunicación e información de la mujer A.C. Recuperado de: <http://www.cimacnoticias.com.mx/>
- Popov, S., Biro, M., & Radanović, J. (2015). “Self-evaluation and mental health: an experimental assessment”. *Journal Of Evidence-Based Psychotherapies*. Vol. 15. No. 2. Pp. 219-236.
- Rage, E. (1996). “*La pareja: elección, problemática y desarrollo*”. México: Plaza y Valdés.
- Real academia Española. (2001). Diccionario de la lengua española (22.ed.). Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=Rv4XY3o>
- Reducindo, R. (2004). “*Infidelidad: una clasificación de las causas e implicaciones de la infidelidad en hombres y mujeres infieles*”. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Ricaldi, N. (1993). “*Once del virreinato: Las mujeres de la época Colonial mexicana*”. Universidad Iberoamericana, México.
- Riso, W. (1998). “*Intimidades masculinas*”. Colombia: Norma.
- Riso, W. (2013). “*La fidelidad es mucho más que amor*”. México: Océano.
- Rodríguez, M. (2009). “*México, independencia, mujeres, olvido, resistencia, rebeldía, dignidad y rescate*”. *Alegatos*. No. 74. UAM-A. Recuperado de: <http://www.corteidh.or.cr/tablas/r23947.pdf>
- Rodríguez, S. (2014). “*Raíces y tradiciones de la psicología social en México*”. México: ITESO.

- Rodríguez, V. (2003). *“Women in Contemporary Mexican Politics”*. USA: University of Texas Press.
- Rodríguez-Shadow, M. (2000). *“La mujer azteca”*. México: GICOME.
- Rojas, L. (2007). *“La autoestima”*. España: ESPASA. Recuperado de: <http://www.crecerlibre.org/wp-content/uploads/2009/04/rojas-marcos-luis-la-autoestima.doc>
- Romero, A. (2007). *Infidelidad: conceptualización, correlatos y predictores*. México, UNAM.
- Romero, A., Cruz, C. & Díaz-Loving, R. (2008). "Propuesta de un modelo bio-psico-socio-cultural de infidelidad sexual y emocional de hombres y mujeres". *Psicología Iberoamericana*. Vol. 16, No. 2, pp. 14-21.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). "Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes". *American Sociological Review*. Vol. 60. No. 1. p. 141.
- Sagaón, R. (1980). *“El matrimonio y el concubinato: México prehispánico y las costumbres que han prevalecido en las comunidades indígenas actuales”*. Universidad Nacional Autónoma de México, México. Recuperado de: <http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/2/730/13.pdf>
- Sánchez, R. & Diaz-Loving, R. (2003). "Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario". *Anales de psicología*. Vol. 19, nº 2. Recuperado de: https://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf
- Sánchez, R. & Martínez, R. (2014). "Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico". *Acta de investigación psicológica*. Vol. 4. No. 1. Pp. 1329-1343. Recuperado de: http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2014/articulos_a/

- Santa Biblia. Antigua versión de Casiodoro de Reina (1559). Utah: La iglesia de Jesucristo de los Santos.
- Satir, V. (1988). *"Nuevas relaciones en el núcleo familiar"*. México: PAX.
- Segarra, M. & Carabí, A. (2000). *"Feminismo y crítica literaria"*. Barcelona: Icaria.
- Serna, J.M. (2013). *"Los cimarrones en la sociedad novohispana"*. Centro de estudios mexicanos y centroamericanos, México.
- Serrano, G. & Carreño, M. (1993) "La teoría de Sternberg sobre el amor. Análisis empírico. *Psicothema*. Vol. 5. Pp. 151, 167. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/1135.pdf>
- Serrano, H., Zarza, M. & Serrano, C. (s/f). *"Las nuevas masculinidades en los consumos culturales actuales. Avances y retrocesos"*. Recuperado de: http://actacientifica.servicioit.cl/biblioteca/gt/GT11/GT11_SerranoBarquinHC.pdf
- Sheppard, V., Nelson, E. & Andreoli-Mathie, V. (1995). "Dating Relationships and Infidelity: Attitudes and Behaviors". *Journal of Sex & Marital Therapy*, Vol. 2. Pp. 203.
- Sternberg, R. (1999). "A triangular theory of love". *Psychology review*. Vol. 93. No. 2. Pp. 119-135. Recuperado de: http://pzacad.pitzer.edu/~dmoore/psych199/1986_sternberg_trianglelove.pdf
- Strean, H. (1982). *"La pareja infiel"*. México: Pax México.

- Tsapelas, I., Fisher, H., & Aron, A. (2010) "Infidelity: when, where, why" IN WR Cupach and BH Spitzberg, *the Dark Side of Close Relationships II*, New York: Routledge, Pp. 175-196. Recuperado de: <http://www.helenfisher.com/downloads/articles/INFIDELITY.pdf>

- Valdez, J.L., González, B., Maya, M., Aguilar, Y., González, N. (2013). "Las causas que llevan a la infidelidad: análisis por sexo". *Acta de investigación psicología*. Vol.3. No.3. Universidad Autónoma del Estado de México. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322013000300007

- Valles, R. M. (2010). "Hermilia Galindo: ideas y acción de una feminista ilustrada". *Ciencia Universitaria*. S/n. Pp. 1-17. Recuperado de: http://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4962/hermila_galindo_articulo_para_ciencia_universitaria.pdf

- Varela, M. (2014). "Estudio sobre infidelidad en la pareja: Análisis de contenido de la literatura". *Alternativas en Psicología*. Tercera Época. No. 30. Recuperado de: <http://www.alternativas.me/attachments/article/54/3%20-%20Estudio%20sobre%20infidelidad%20en%20la%20pareja.pdf>

- Vázquez A. J., Jiménez R. & Vázquez R. (2004). "Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española". *Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología* Vol. 22. No. 2, Pp. 247-255.

- Vela, O. (2007). "Piscopatología del amor". *Revista de Psicología*. Vol. 09, No. 1. Escuela de Psicología de la Universidad César Vallejo Piura. Recuperado de: http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v09_2007/pdf/a10.pdf

- Vélez, G. (2001-2005). "Género, Subjetividad y Poder. Participación Política de las Mujeres. El caso del gobierno de Estado de México". México: Cuarta época.
- Vivas, M., Gallego, D. & González, B. (2007). "Educar las emociones". Venezuela: Producciones Editoriales C. A. Recuperado de: https://www.escoltesiquies.cat/files/u21417/libro_educar_emociones.pdf
- Yañez, K. & Rocha, T. (2014). "Experiencias y significados de la infidelidad femenina". *Psicología Iberoamericana*. Vol. 22. No. 2 Pp. 25-35
- Zazueta, E. & Sandoval, S. (2013). "Concepciones de género y conflicto en la pareja. Un estudio con parejas pobres, heterosexuales en dos Zonas urbanas de Sonora". Universidad Autónoma de Baja California, México. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/694/69429400003.pdf>
- Zeigler-Hill, V., Fulton, J. J., & McLemore, C. (2012). "Discrepancies between Explicit and Implicit Self-Esteem: Implications for Mate Retention Strategies and Perceived Infidelity". *Journal of Social Psychology*, Vol.152. No. 6. Pp. 670-686.
- Zumaya M. (2007). "La infidelidad. Ese visitante frecuente". México: Edamex.
- Zumaya, M., Brown, C. & Baker, H. (2008). "Las parejas y sus infidelidades". *Revista de investigación Médica Sur*. Vol. 15, No. 3. México. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/medsur/ms-2008/ms083i.pdf>

ANEXOS

Anexo 1

Para el análisis de resultados se creó una tabla que incluye las categorías en las que se agruparon las afirmaciones, los valores asignados a cada reactivo y la suma de los mismos.

Anexo 1. Distribución de las afirmaciones y valencias del cuestionario de autoestima

| Ejes de Análisis | Afirmaciones sobre autoestima | Valencia | S | BP | AV | RV | N |
|------------------------------|--|----------|----|----|----|----|----|
| Confianza personal | 4.1 Siento que no le agradaría a las personas si me conocieran como realmente soy | - | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 |
| | 4.3 Siento que no soy una persona atractiva (a) | - | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 |
| | 4. 11 Siento que estoy feo (a) | - | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 |
| | 4. 16 Me avergüenzo de mí mismo (a) | - | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 |
| | 4. 19 Siento que tengo buen sentido del humor | + | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Confianza intelectual | 4.2 Siento que otros hacen mejor las cosas que yo | - | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 |
| | 4.5 Siento que estoy predispuesto (a) a fallar en las cosas que hago | - | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 |
| | 4.6 Siento que a la gente realmente le gusta hablar conmigo | + | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 4.7 Siento que soy una persona competente | + | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 4. 14 Me siento confiado (a) en mi habilidad de aprender nuevas cosas | + | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 4. 18 Siento que mis amigos me consideran una persona interesante | + | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 4. 22 Siento que otras personas son más inteligentes que yo | - | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 |
| | 4. 24 Me siento confiado (a) con mi habilidad de solucionar situaciones difíciles | + | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Habilidades sociales | 4.4 Me siento confiado (a) con mi habilidad para tratar con las otras personas | + | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 4.8 Cuando estoy con alguien más siento que está a gusto conmigo | + | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | |
|--|--|---|----|----|----|----|----|
| | 4. 9 Siento que dejo una buena impresión en los demás | + | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 4. 10 Me siento confiado (a) en que puedo iniciar nuevas relaciones si quiero | + | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 4. 13 Me siento muy nerviosa si estoy con extraños | - | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 |
| | 4. 21 Me siento relajado (a) conociendo nueva gente | + | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|---|----|----|----|----|----|
| Satisfacción personal | 4. 12 Siento que soy una persona aburrída | - | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 |
| | 4. 15 Me siento bien conmigo mismo (a) | + | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 4. 17 Me siento inferior que otras personas | - | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 |
| | 4. 20 Me siento enojada conmigo por como soy | - | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 |
| | 4. 23 No me gusta como soy | - | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 |

Calificación Escala Total:

| | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 60 | 48 | 36 | 24 | 12 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|

Una vez elaborada dicha tabla, se creó la escala que nos ayudó a determinar el nivel de autoestima de cada participante a partir de la suma algebraica de los mayores puntajes posibles.

Para la obtención de los mismos, únicamente se identificó con ayuda de la tabla ya presentada, que el valor más alto para las afirmaciones positivas es 5, lo que significa que si en total tenemos 12 afirmaciones, su mayor puntaje posible es 60.

Por su parte, si consideramos que el valor más bajo para las afirmaciones negativas es -1 y que igualmente tenemos 12 afirmaciones, el menor puntaje posible es -12, lo que nos da un total de: 48.

Equivalentemente, el valor más alto para las afirmaciones negativas es -5 por lo que el mayor puntaje posible es -60. En contraste con el valor más bajo para las afirmaciones positivas que es 1, lo que significa que el menor puntaje posible es 12, lo que nos da un total de: -48.

De esta forma, la escala para ubicar y valorar la autoestima de las participantes va de: 48 a -48, contemplando los siguientes niveles: Autoestima alta (AA), Autoestima moderada (AM), Autoestima media (AME), Autoestima deficiente (AD) y Autoestima baja (AB).

***NOTA:** Las cifras que comprenden la escala dan un total de 97, debido a que es un número impar, se le asignó a los primeros 3 niveles de autoestima un total de 19 cifras mientras que a los últimos 2 niveles se les concedió un total de 20 (ver Tabla 24).

Tabla 24. Distribución de los valores de la escala total del cuestionario de autoestima

| Niveles de autoestima | Valores | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | Autoestima Alta | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 |
| Autoestima Moderada | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | |
| Autoestima Media | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | -1 | -2 | -3 | -4 | -5 | -6 | -7 | -8 | |
| Autoestima Deficiente | -9 | -10 | -11 | -12 | -13 | -14 | -15 | -16 | -17 | -18 | -19 | -20 | -21 | -22 | -23 | -24 | -25 | -26 | -27 | -28 |
| Autoestima Baja | -29 | -30 | -31 | -32 | -33 | -34 | -35 | -36 | -37 | -38 | -39 | -40 | -41 | -42 | -43 | -44 | -45 | -46 | -47 | -48 |

Anexo 2

Clasificación de las afirmaciones para una mejor comprensión de los resultados relacionados con autoestima y roles de género.

Anexo 2. Clasificación de las afirmaciones de roles de género

| Categoría | Afirmación |
|-------------------------------|---|
| Autosuficiencia femenina | La mujer puede conquistar a un hombre |
| | La mujer debe ser independiente tanto emocional como económicamente |
| | La mujer tiene la capacidad suficiente para ayudar en la toma de decisiones |
| Igualdad de géneros | La mujer debe tener la misma autonomía que un hombre |
| | La mujer es competente para desarrollarse profesionalmente fuera del hogar |
| | La mujer es capaz de desarrollarse profesional y laboralmente |
| | Tanto el hombre como la mujer tienen las mismas obligaciones |
| | Hombres y mujeres tienen los mismos compromisos |
| | Existe equidad de género entre la mujer y el hombre |
| Estereotipos del rol femenino | Considero que el sexo opuesto debe tener mayor solvencia económica y sustentar mis gastos |
| | En nuestra sociedad, el éxito de una mujer es convertirse en madre |
| | La mujer es más resistente emocionalmente que un hombre |
| | Las mujeres no deben realizar labores semejantes a las de los hombres |
| Supremacía masculina | Los hombres son más competentes que las mujeres |
| | Es preferible ser hombre |
| | La mujer es inferior al hombre |

| | |
|--------------------------------|---|
| Estereotipos del rol masculino | Un hombre es más brusco e impulsivo que una mujer |
| | Los hombres son más racionales |
| | Un hombre puede tener las parejas sexuales que quiera, en cambio la mujer debe concentrarse únicamente en una |
| | Por naturaleza los hombres son infieles |

Anexo 3

Cuestionario

¿Cuál es tu percepción sobre la infidelidad?

La Facultad de Psicología de la UNAM está realizando una investigación sobre cómo las mujeres perciben la infidelidad de los hombres. Te pedimos contestar por favor a cada una de las preguntas de forma sincera pues las respuestas tendrán un valor estadístico que será procesado. Nos comprometemos a guardar la confidencialidad de la información. ¡Tú participación es de gran utilidad y agradecemos tu confianza!

I. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS.

Sexo. Mujer () **Orientación sexual.** Heterosexual () Homosexual () Bisexual ()

Edad. _____ **Estado Civil.** Casada () Soltera () Divorciada ()

Otro: _____

Escolaridad. Licenciatura () Maestría () Posgrado () Doctorado ()

¿En qué carrera estás? _____ ¿Qué semestre cursas? _____

Religión. _____

II. TUS RELACIONES DE PAREJA. Cuéntanos tu experiencia...

2.1 ¿Cuántas parejas estables has tenido en los últimos 5 años?

1 () 2 () 3 () más de 3 ()

2.2 ¿Qué tipo de relación tuviste con ellas?

Pareja 1. Amigovio () Noviazgo () Matrimonio () Unión libre ()

Pareja 2. Amigovio () Noviazgo () Matrimonio () Unión libre ()

Pareja 3. Amigovio () Noviazgo () Matrimonio () Unión libre ()

Pareja 4. Amigovio () Noviazgo () Matrimonio () Unión libre ()

III. PERCEPCIÓN DE LA INFIDELIDAD MASCULINA. Nos interesa tu punto de vista...

3.1 ¿Alguna vez has experimentado una infidelidad por parte de alguna de tus parejas?

SÍ

NO

***NOTA.** Si tu respuesta es “NO” pasa directamente a las primeras 3 preguntas abiertas.

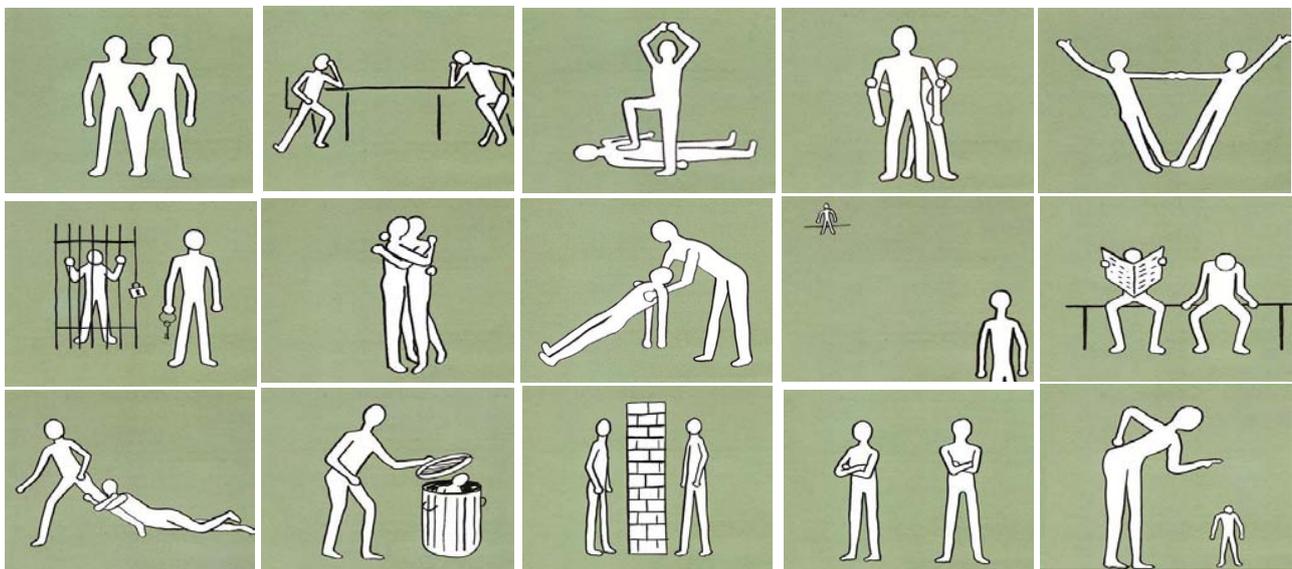
3.2 ¿Aproximadamente cuánto tiempo duró la relación donde experimentaste la infidelidad?

Menos de 1 año () 1 año () 2 años () 3 años () 4 años () 5 años o más ()

3.3 ¿Cuánto tiempo tardaste en saber sobre la infidelidad?

Menos de 1 año () 1 año () 2 años () 3 años () 4 años () 5 años o más ()

3.4 Ahora, marca con una “X” la figura que represente tu posición en la relación de pareja donde se suscitó la experiencia de infidelidad:



3.5 Para ti... ¿Qué es la infidelidad?

3.6 ¿Cuáles consideras que son las causas por las que un hombre decide ser infiel?

3.7 ¿Consideras que los hombres son más infieles que las mujeres? ¿Por qué?

3.8 ¿Cómo fue tu experiencia de infidelidad? Por favor, descríbela brevemente.

3.9 ¿Cómo te diste cuenta de la infidelidad de tu pareja?

3.10 ¿Consideras que el haber tenido esta experiencia afectó negativamente tu autoestima?

SÍ

NO

IV. AUTOESTIMA. ¿Cómo te percibes a ti misma?

Lee cuidadosamente las siguientes afirmaciones. Marca con una “X” la opción que coincida contigo. Las posibilidades son: Nunca, Rara vez, Algunas veces, Buena parte del tiempo y Siempre.

| | Nunca | Rara Vez | Algunas veces | Buena parte del tiempo | Siempre |
|---|-------|----------|---------------|------------------------|---------|
| Siento que no le agradaría a las personas si me conocieran como realmente soy | | | | | |
| Siento que otros hacen mejor las cosas que yo | | | | | |
| Siento que no soy una persona atractiva | | | | | |
| Me siento confiado (a) con mi habilidad para tratar con las otras personas | | | | | |
| Siento que estoy predispuesto (a) a fallar en las cosas que hago | | | | | |
| Siento que a la gente realmente le gusta hablar conmigo | | | | | |
| Siento que soy una persona competente | | | | | |
| Cuando estoy con alguien más siento que está a gusto conmigo | | | | | |
| Siento que dejo una buena impresión en los demás | | | | | |
| Me siento confiado (a) en que puedo iniciar nuevas relaciones si quiero | | | | | |
| Siento que estoy feo (a) | | | | | |
| Siento que soy una persona aburrida | | | | | |
| Me siento muy nerviosa si estoy con extraños | | | | | |
| Me siento confiado (a) en mi habilidad de aprender nuevas cosas | | | | | |
| Me siento bien conmigo mismo (a) | | | | | |
| Me avergüenzo de mí mismo (a) | | | | | |
| Me siento inferior a otras personas | | | | | |
| Siento que mis amigos me consideran una persona interesante | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Siento que tengo buen sentido del humor | | | | | |
| Me siento enojada conmigo por como soy | | | | | |
| Me siento relajado (a) conociendo nueva gente | | | | | |
| Siento que otras personas son más inteligentes que yo | | | | | |
| No me gusta como soy | | | | | |
| Me siento confiado (a) con mi habilidad de solucionar situaciones difíciles | | | | | |

V. TU RELACIÓN DE PAREJA ACTUAL. ¿Qué tal?

5.1 ¿Actualmente tienes pareja?

SÍ NO

***NOTA:** Si tu respuesta es NO, por favor pasa a la sección VI

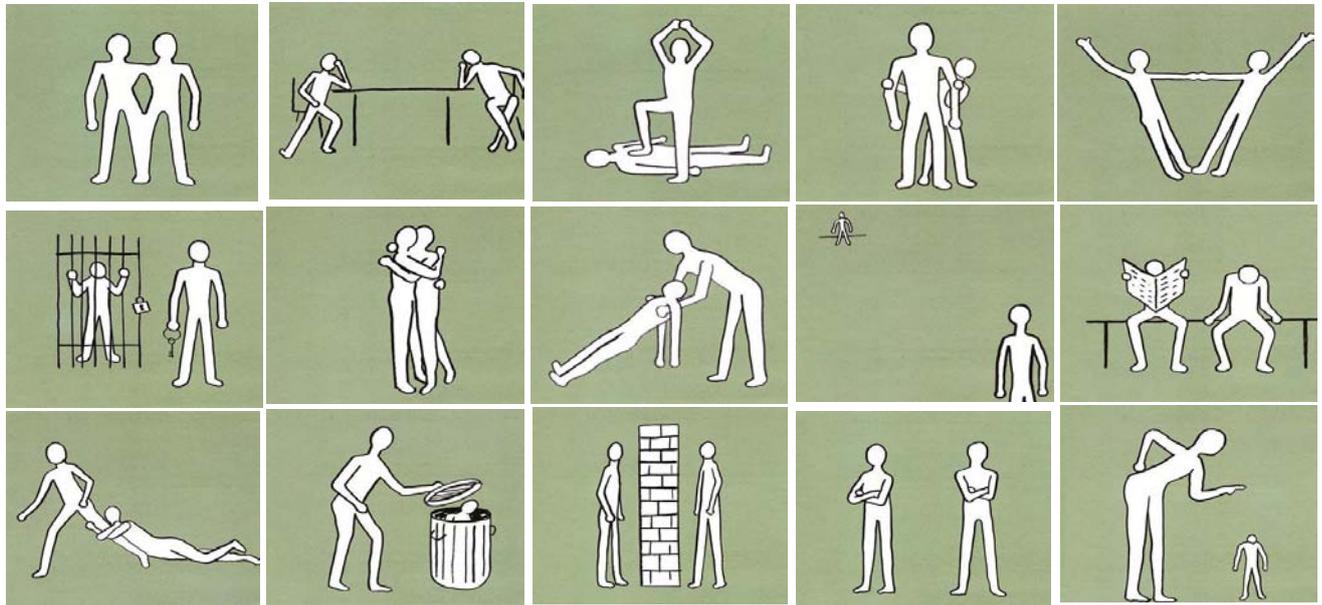
5.2 ¿Qué tipo de relación tienes con ella?

Amigovio () Noviazgo () Matrimonio () Unión libre ()

5.3 ¿Aproximadamente cuántos años llevas en esta relación de pareja?

Menos de 1 año () 1 año () 2 años () 3 años () 4 años () 5 años o más ()

5.4 Ahora, marca con una "X" la imagen que represente tu posición en tu relación de pareja actual:



VI. ROLES DE GÉNERO. ¿Qué piensas al respecto?

Lee cuidadosamente las siguientes afirmaciones. Marca con una "X" la opción que coincida con tu punto de vista. Las posibilidades son V (verdadero) o F (falso).

| | V | F |
|---|---|---|
| Considero que el sexo opuesto debe tener mayor solvencia económica y sustentar mis gastos | | |
| Una mujer puede conquistar a un hombre | | |
| Existe equidad de género entre la mujer y el hombre | | |
| La mujer debe tener la misma autonomía que un hombre | | |
| La mujer es competente para desarrollarse profesionalmente fuera del hogar | | |
| La mujer es capaz de desarrollarse profesional y laboralmente | | |
| La mujer debe ser independiente tanto emocional como económicamente | | |
| La mujer tiene la capacidad suficiente para ayudar en la toma de decisiones | | |

| | | |
|---|--|--|
| Tanto el hombre como la mujer tienen las mismas obligaciones | | |
| Hombres y mujeres tienen los mismos compromisos | | |
| Los hombres son más competentes que las mujeres | | |
| En nuestra sociedad, el éxito personal de una mujer es convertirse en madre | | |
| La mujer es más resistente emocionalmente que un hombre | | |
| Un hombre es más brusco e impulsivo que una mujer | | |
| Las mujeres no deben realizar labores semejantes a las de los hombres | | |
| Los hombres son más racionales | | |
| Es preferible ser hombre | | |
| Un hombre puede tener las parejas sexuales que quiera, en cambio la mujer debe concentrarse únicamente en una | | |
| Por naturaleza los hombres son infieles | | |
| La mujer es inferior al hombre | | |

¡Muchas gracias por tu tiempo!

